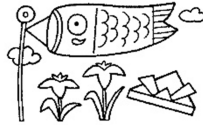


# 5月 給食だより



令和8年5月

茂原市学校給食センター 中学校

新学期が始まって、1か月がたちました。新しい生活に少しずつ慣れてきましたか？

環境が変わり、徐々に疲れもたまってきている時期かと思います。そんな時は体調も崩しやすくなります。毎日を元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムをととのえましょう。



## 5月5日 こどもの日



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。また、「端午の節句」ともいわれます。男の子の健やかな成長を祝い、こいのぼりや武者人形を飾ったり、しょうぶ湯に入ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

### ～ かしわもち ～

かしわもちは、江戸時代頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで、古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにと願いが込められています。



### ～ ちまき ～

ちまきは、中国から伝わってきたもので、もち米などをかやの葉でくるんで蒸した食べ物です。現在、多くのちまきは笹の葉でつくられています。



### 端午の節句をお祝いするたべもの

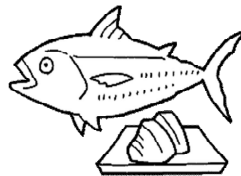


#### ◇たけのこ

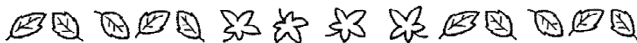


5月に旬を迎える食材。たけのこは上に向かってスクスクと育つことから、「まっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。

#### ◇かつおや出世魚



鰹は、漢字で「勝男」と書くことができるため、男の子が強く元気に育つようにと願いが込められています。また、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれ、縁起の良い食べ物とされています。



## 食事のあいさつには意味があります



### いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

