

5月給食だより

こやまだいこうとうがっこう
小山台高等学校
定時制

03-3714-8155

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は急
に気温が上がることもあり、体も暑さに慣れていないので熱中症に
注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくると思います。また、
5月は中間テストがあります。万全の状態で臨めるよう、日頃の
体調管理（手洗いうがい・睡眠・食事など）を心がけましょう！



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かし
わもちなどを食べてお祝いをする風習があります。別名で
「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
厄をはらう風習もあります。



生活リズムを整えるためのポイント



起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

ちまき もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形のあまがなちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

シラス



シラス漁には、あるルールがあります。
そのルールとは何でしょう？

- ① 漁をしてはいけない期間がある
- ② 1回でとる量が決まっている
- ③ 強い光を当ててはいけない



漢字で「白子」と書き、体が白っぽい稚魚（魚の赤ちゃん）のことをいいますが、食用にされるのは、おもにカタクチイワシの稚魚です。

A こたえは①

「禁漁」という、シラス漁をしてはいけない期間があり、シラスの数を減らさないように守っています。1月中旬ごろ～3月中旬ごろまでが禁漁の地域が多いため、解禁された4月～5月にとれるものを「春しらす」と呼び、旬の味を楽しみます。漁は、大きな網を2艘の船で引く「船びき網漁」と呼ばれる方法で行われることが多いです。新鮮なうちに生のシラスを食べることもありますが、悪くなるのが早いので、多くはすぐに加工します。ゆでたものを「釜揚げしらす」、干したものを「しらす干し」「ちりめんじゃこ」などと呼びます。