



令和元年 5月  
高崎市立鼻高小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標は **春の食材を知ろう、食べよう** です。

しんねんど はじ かげつ  
新年度が始まって、1ヶ月がたちました。あた かんきょう すこ な  
新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？  
ことし なが  
今年はずいぶん長いゴールデンウィークでしたね。せいかつ みだ つか ころ げんき  
生活リズムが乱れ、疲れもたまってくる頃です。元気  
がっこうせいかつ おく はやねはやお ちょうしょく まいにち せいかつ  
に学校生活を送るためにも、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、毎日の生活リズムをと  
とのえましょう。

しゅん しょくざい  
旬の食材は  
えいよう  
栄養たっぷり

アスパラガス	5-8月	おかひじき	4-6月
キャベツ	3-5月、9-10月	グリーンピース	3-6月
さやえんどう	3-5月	ふき	3-5月
そらまめ	3-6月	いちご	12-5月
たけのこ	2-5月	キウイフルーツ	12-4月
たまねぎ	3-5月、9-12月	びわ	4-6月
にら	3-5月	メロン	5-8月
うど	3-5月		

てき じき ぶり やさい つく  
適した時期に無理なく野菜が作  
られるので、よぶん ねんりょう つか  
余分な燃料も使わ  
ないからかんきょう  
環境にもやさしい。

# 四季折々の行事食

日本には、古くから伝わる行事食があります。行事食とは、季節の節目となる日や、お祝い・お祭りのときなどに食べる特別な食事のことで、自然への感謝、家族の健康や幸せを願う気持ちなどが込められています。

◎下記の行事食は一例で、地域や家庭によっても異なります。

<p>4月 * 花見 (4月ごろ)</p> <p>はなみべんとう 花見弁当</p>  <p>はなみだんご 花見団子</p> 	<p>5月 * 八十八夜 (5/2ごろ)</p> <p>しんちゃ 新茶</p>  <p>* 端午の節句・ こどもの日 (5/5)</p> <p>ちまき</p>  <p>かしわもち</p>  <p>かつお カツオ料理</p> 	<p>6月 * 夏越の祓 (6/30)</p>  <p>みなづききょうと 水無月 (京都の和菓子)</p> <p>わがし</p>
<p>7月 * セタ (7/7)</p> <p>そうめん</p>  <p>* 土用の丑の日 (7月下旬ごろ)</p> <p>うなぎ ウナギ料理</p>  <p>ひな ひな料理</p> 	<p>8月 * 盂蘭盆会 (旧盆・8/13~16)</p>  <p>しょうじんにょうり 精進料理</p> <p>おこな おこな</p> <p>ちいき ちいき</p> <p>*7/13~16 に行う地域もある。</p>	<p>9月 * 重陽の節句 (9/9)</p> <p>きくかしゆ 菊花酒</p>  <p>じゅうごや 十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15)</p> <p>つきみだんご 月見団子</p>  <p>さと さと</p> <p>りょうり りょうり料理</p>  <p>* 秋の彼岸 (9/23ごろ) おはぎ</p> 
<p>10月 * 十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13)</p> <p>つきみだんご 月見団子</p>  <p>くりりょうり 栗料理</p> 	<p>11月 * 七五三 (11/15)</p> <p>ちとせあめ 千歳飴</p>  <p>* 亥の子 (11月ごろ※旧暦10月 さいしよいひ 最初の亥の日)</p> <p>いこもち 亥の子もち</p>  <p>* 新嘗祭 (11/23)</p> <p>いになめさい 新米</p> 	<p>12月 * 冬至 (12/21ごろ)</p> <p>かぼちゃ・あずきりょうり 小豆料理</p>  <p>* 大みそか (12/31)</p> <p>おお おお</p> <p>としこ 年越しそば</p> 
<p>1月 * 正月 (1/1)</p> <p>そうにお雑煮</p>  <p>おせち料理</p>  <p>* 人日の節句・七草 (1/7)</p> <p>ななくさ 七草がゆ</p>  <p>* 小正月 (1/15)</p> <p>あずき 小豆がゆ</p> 	<p>2月 * 節分 (2/3)</p> <p>ふくまめ 福豆</p>  <p>えほうま 恵方巻き</p>  <p>* 初午 (2月最初の午の日)</p> <p>いなりずし いなりずし</p> 	<p>3月 * 上巳の節句・ひな祭り (3/3)</p> <p>ひな ひな</p> <p>あられ あられ</p>  <p>ちらし ちらし</p> <p>ずし ずし</p>  <p>ひしもち</p>  <p>ハマグリの潮汁</p>  <p>* 春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち</p> 

学校給食では行事食を献立に取り入れ、日本の伝統行事や食文化を子どもたちに伝えています。