

しんねんど ぼし ばや げつ み かせ さわ わかば  
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!**

<p><b>早寝・早起</b> を心がける</p>	<p><b>朝・昼・夕の</b> <b>3食をしっかり</b> <b>食べる</b></p>	<p><b>日中は</b> <b>元気に</b> <b>体を動かす</b></p>
-------------------------------	--	---

**「端午の節句」の行事食とは?**

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

<p><b>かしわもち</b></p> <p>カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家の糸が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。</p>	<p><b>ちまき</b></p> <p>チガヤや笹の葉などで、もち米やもち葉子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。</p>
---	--

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「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」日とされています。

**給食レシピの紹介**

**★マーマレードチキン★**

〈作り方〉

〈材料〉(4人分)

- ・鶏肉 4切(1切60g)
- ・んにく(すりおろし) 小さじ1/2
- ・マーマレードジャム 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・白ワイン 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ①材料を全てビニール袋などに入れよく揉みこみ、10分程度おいておく。
  - ②オーブンを180℃に温めておく。
  - ③天板にオープンシートをひき、その上に①の鶏肉を皮目を上にして並べる。
  - ④180℃で10分程度焼いてできあがり!
- ※焼きが足りない場合はオーブンの温度や時間を調整してください。  
 ※フライパンで焼く場合は弱火でゆっくり焼きましょう。
- ぜひおうちで家族と一緒に作っててください。**
-