

Main table containing the menu schedule with columns for date, day, main dish, milk, side dish, and nutritional information.

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節となりました。新学期が始まり1ヶ月が経とうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

5月5日 端午の節句
別名「菖蒲の節句（しょうぶのせつく）」ともいい、菖蒲湯に入って厄を払い、かしわ餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

端午の節句クイズ
Q1 端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は？
Q2 この日に食べられている縁起の良い魚はどっち？
Answers: A.牛 B.馬 A.サンマ B.カツオ

世界の料理 フランス
フランス料理は世界三大料理の一つと数えられ、ユネスコの無形文化遺産には「フランスの美食術」が登録されています。オムレツやグラタン、コロッケなどもフランス料理です。

今月の目標：朝食の大切さを理解しよう
※献立は都合により変更することもあります。