



# 5月

# 給食だより

鹿児島県立開陽高等学校  
定時制課程

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。皆さん新しい環境には慣れてきましたか？  
学校給食は、皆さんが苦手な食材も食べやすいように工夫して調理していますので、  
一口だけでもチャレンジしてみてください！！  
皆さんで、楽しい給食時間を過ごしましょう～♪



## 5月5日はこどもの日

5月5日のこどもの日は、「端午（たんご）の節句」とも呼ばれます。「端午」とは「月初めの午の日」を指します。「午」は「五」と同じ読み方をすることから、端午は「毎月5日」をいい、その後5月5日を指すようになったといわれています。

### 5月が旬の食材 「新じゃがいも」

1年中出回っているじゃがいもですが、主に「新じゃがいも」といわれているものは5～6月が旬です。じゃがいもには、食物繊維やビタミンが豊富に含まれており、お肉を食べ過ぎたときのデトックス効果もあるといわれています。5月の給食でも見つけてみてください！

