

# きゅうしよく 2021年 5月号

## だより

清々しい季節になりました。  
 お子さまは園での生活や給食に慣れましたでしょうか。  
 5月は「こどもの日」があります。  
 ぜひ、ご家族でいっしょにお楽しみください!

### 5月5日 こどもの日



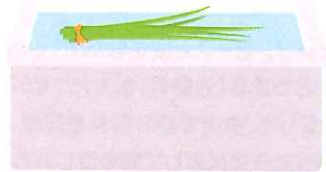
こどもの日は、端午の節句といわれ、古代中国の菖蒲を使った邪気払い行事が起源です。  
 日本には、奈良時代に伝わり、5月の田植えの前に身を祓い清めて、豊作を祈る行事と結びついて  
 広まりました。その後、武家社会で菖蒲が「尚武」や「勝負」に通じることから、男の子の成長を願うよう  
 になりました。昭和23年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として、  
 子どもの幸せを願う「こどもの日」が定められました。こいのぼりや五月人形、鎧、兜などを飾ったり、  
 ちまき かしわもち 粽や柏餅を食べたりして、こどもの日を楽しみましょう。

### 菖蒲湯に入ろう!!

端午の節句は、「菖蒲の節句」とも呼ばれます。菖蒲の強い香りが、邪気を払うと考えられ、  
 菖蒲湯に浸かり無病息災を願います。

#### 【菖蒲の香りを立たせるコツ】

- ちょっとした工夫で、より一層豊かな香りを楽しみましょう!
1. 浴槽に菖蒲を入れる。
  2. 少し高め(42~43℃)の温度で給湯する。
  3. ちょうどいい温度まで冷ましてから入りましょう!



### 世界のお米

5月は田植えの季節です。もともと稲は、中国南部に広がる山岳地帯で生まれたとされています。  
 そこから北の方に広がっていった稲が「ジャポニカ」、南の方に広がった稲が「インディカ」という種類です。  
 インディカと同じく南に広がり、熱帯の高地でつくられるようになった稲が「ジャバニカ」という種類です。  
 日本には、「ジャポニカ」が、縄文時代後期に朝鮮半島か中国の揚子江あたりから、北九州に伝わってきました。  
 それから、明治時代になって、ようやく北海道まで伝わり、日本全国の主食となりました。  
 今月植えた稲は9月頃に収穫の時期を迎えます。美味しい新米が楽しみです!



ジャポニカ米  
日本型、短粒種、円粒種



インディカ米  
インド型、長粒種



ジャバニカ米  
ジャワ型、中粒種、半長粒種

### キッズチャレンジ クイズ

「ふきながし」はどれでしょう?



## きせつの食べ物探偵団♪「グリーンピース」

#### 選び方

鮮やかな緑(さや)

ふっくらした丸みがある

ハリがある



#### \*栄養価\*

おいしいグリーンピースのゆで方

#### \*豆知識\*

1. 塩をひとつまみ入れた水にさやから出したグリーンピースを入れて火にかける
  2. 沸騰したら中火で2~3分ゆでる
  3. 火を止めて、ゆで汁に少しずつ水を流し入れてゆっくり冷ます
- ※急に冷ますとグリーンピースの皮にしわが寄ります!!

## つくろう食べようお料理大好き!

### グリーンピースとジャガイモの卵炒め

#### 材料: 2人分

ジャガイモ	50g (1/3個)	胡椒	少々
グリーンピース(さや付き)	90g	卵	100g (2個)
バター	10g	ケチャップ	15g (大さじ1)
塩	少々		

#### 作り方

- ① 鍋にさやから出したグリーンピースと皮をむいて1cm角切りにしたジャガイモを入れ、ひたひたの水と塩ひとつまみ(分量外)を入れて中火にかけ、沸騰後3分ほど茹でてザルにあげる
- ② フライパンにバターをしき、中火で①の具材を炒め、塩と胡椒で味付けをする
- ③ ジャガイモに火が通ったら弱火にして卵を流し入れてかき混ぜ、卵が少し固まってきたら火を止め、フライパンの余熱で火を通す
- ④ お皿に盛り付け、ケチャップをかける



#### こどもと作りたいうやつ

### チーズサブレ

#### 材料: 直径5cmの型40枚分程

無塩バター	80g	卵黄	30g
グラニュー糖	65g	薄力粉	135g
塩	0.5g	粉チーズ	15g (大さじ2・1/2)

#### 作り方

- ① オープンを190℃に予熱しておく
- ② バターは指で押して簡単に凹むくらいの常温に戻し、クリーム状になるまで混ぜる
- ③ ②にグラニュー糖と塩を加え、白っぽくなるまでさらによくすり混ぜる
- ④ ③に卵黄を加え、よく混ぜる
- ⑤ ふるっとおいた薄力粉と粉チーズを④に加え、まとまるまでこねる
- ⑥ まとまるようになったら、ラップにくるみ冷蔵庫で5~10分寝かす
- ⑦ 冷蔵庫から出し、麺棒などで5mmほどの厚さに伸ばし、型を抜いたらクッキングシートをしいた鉄板に均等に並べる
- ⑧ 予熱しておいたオーブンで10~15分焼き、焼き終わったら開けずに5分ほど置き、余熱で火を通す



チーズを入れるので風味 good!  
 型を抜く作業はお子様と一緒に楽しみながら行いましょう!