

# きゅうしよく だより

2018  
5月号

新緑の色が濃くなり、清々しい風が吹く季節になりました。  
お子様は園での新しい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。ご家族いっしょにお楽しみください!

## 楽しいこどもの日

5月5日はこどもの日です。1年に5回ある五節句のひとつで「端午の節句」とも呼ばれます。男の子の厄除けと健全な成長を祈願う行事で、五月人形(かぶと)を飾ったり、鯉のぼりを立てたりします。また、邪気を払うと考えられてきた菖蒲(しょうぶ)を湯に浮かべて無病息災を願います。粽(ちまき)は「端午の節句」と一緒に中国から伝わってきた風習です。柏餅は日本独自の風習で、新しい芽がでるまで古い葉を落とさない「柏」を「後継ぎが途絶えない」縁起物としたようです。新緑のまぶしくなる季節です。鯉のぼりを眺めながら、おいしい柏餅と粽を食べてご家族一緒にこどもの日を楽しんでください!



## キッズチャレンジ クイズ

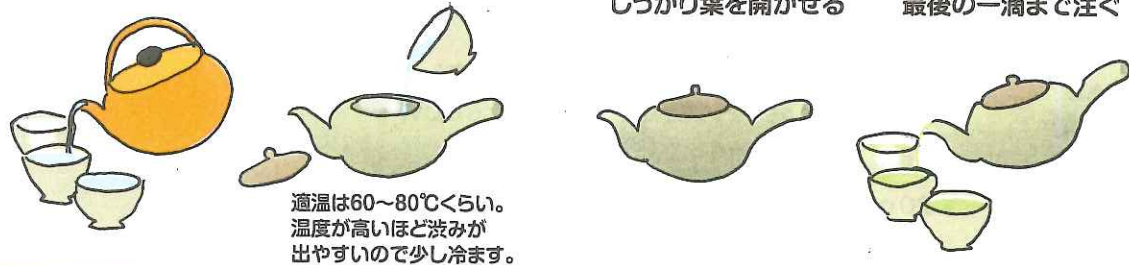
こどもの日に食べるのはどれでしょう?  
答えは2つあるよ!



## おいし〜い 新茶の入れ方

5月は新茶の季節です。新茶には若々しい香りと新鮮な味わいがあり、うまみ成分が多く含まれています。

- ① お湯を沸かして、まずは湯のみへ
- ② 湯のみのお湯を茶葉の入った急須に入れる
- ③ 1分ほど蒸らし、(ふたは閉じる) しっかり葉を開かせる
- ④ 均等の濃さになるように少しずつ廻し注ぎ、最後の一滴まで注ぐ



答え: ① 柏餅、② 粽  
柏餅には葉の表を外向きに巻いているものと、裏を外向きに巻いているものがあります。  
小豆あんのときは柏の表を外向きにし、味噌あんなら柏の裏を外向きにして巻いています。

## きせつの食べ物探偵団♪「マダコ」



### マダコの選び方

腕が太い(※一般的に足といわれる部分は生物学的には腕になります)

#### <生タコ>

- ・色が黒く斑点がある
- ・弾力がある
- ・吸盤が吸い付く感じがする



#### <茹でタコ>

- ・色につやがある
- ・皮がむけていない



### \*豆知識\*

タコもイカも敵から身を守るために黒い墨を吐きます。イカは、粘り気のある墨を出して自分の分身に見せかけ、少しの間、敵の動きを封じます。タコは、拡散しやすいさらっとした墨を出し、けむりのように目くらましをします。

## つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理

## 水菜とたこの韓国風サラダ



材料: 2人分

ミズナ	40g (1株)
茹でタコ	60g
アボカド	80g (1/2個弱)
ゴマ油	8g (小さじ2)
塩	1.5g (小さじ1/4)
韓国のみ	3g

- ① ミズナは3cmのざく切りに、茹でタコは5mm幅に切り、アボカドは2cmの角切りにする
- ② ボウルに韓国のみ以外の材料を全て入れてしっかりと和え、馴染ませる
- ③ ②を器に盛り付け、小さめにちぎった韓国のみをのせる



お子様に大人気のおやつ

## フレークボール

材料: 2人分

バター(有塩)	20g
マシュマロ	18g
フルーツ入りグラノーラ	20g
コーンフレーク	20g

- ① 耐熱容器にバターとマシュマロを入れ、軽くラップをかけ、電子レンジ600Wで30~40秒加熱する
- ② ①のマシュマロが溶けたら、フルーツ入りグラノーラとコーンフレークを入れ、軽くスプーンで混ぜ合わせる
- ③ ラップを4枚広げ、②を4等分に分けてボール状になるように手早く包み、固まるまで30分ほど冷やす



ソラレピ

App Store からダウンロード Google play ソラレピ 検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!