

きゅうしよく だより

2019年
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。
入園したばかりのお子さまは、園での新しい生活や給食になれましたか。
5月は「こどもの日」があります。
ご家族一緒にお楽しみください!



こどもの日

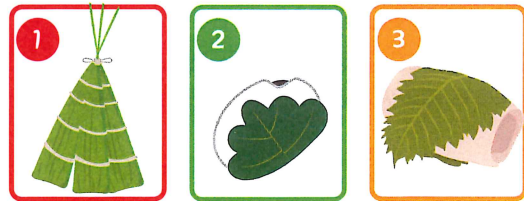
5月5日はこどもの日で、「端午の節句」ともいわれます。男の子の厄除けと健全な成長を祈り願う行事で、五月人形や兜(かぶと)を飾ったり、鯉のぼりを立てたりします。また、邪気を払う作用があると考えられている菖蒲(しょうぶ)を湯に浮かべて無病息災を願います。

こどもの日にちなんだ食べ物には、粽(ちまき)や柏餅があります。粽は「端午の節句」として中国からいっしょに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、おいしい柏餅を食べてみんなで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?



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湯を沸かし、湯飲みにそそぐ
- ②適温に冷ました①の湯を茶葉の入った急須に入れる
- ③1分ほど蒸らし、しっかり葉を開かせる
- ④湯飲みに少しずつまわし入れ、均等の濃さになるように最後の一滴まで注ぐ



※ 適温は80〜60℃くらい。
温度が高いほど渋みが出やすいので少し冷ます。

正解：①粽 ②柏餅
柏餅には葉の表を外に向けて巻いているものと、裏を外に向けて巻いているものがあります。小豆あんのときは葉の表を外向きに、味噌あんなら

きせつの食べ物探偵団♪ 「スナップエンドウ」

スナップエンドウの選び方

ふっくらしている



鮮やかな緑色

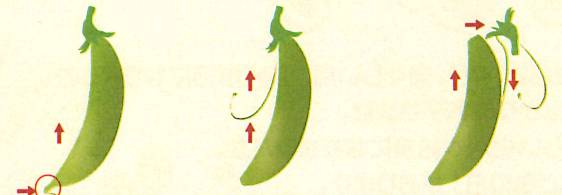
ハリとつやがある

栄養素

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康を維持する)
食物繊維(腸の働きを活発にする)

スジのとり方

花落ち部分をもって、へた部分に向かって上部のスジをとる。
へたをもいで、そのまま下部のスジをとる。



※スジをとる方向が違くと、途中で切れてしまい、スジが残ることがあるので、要注意!

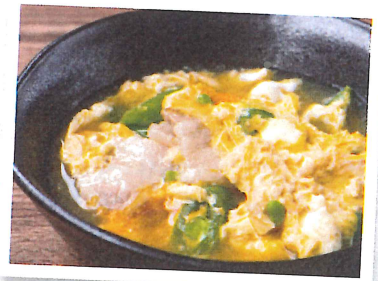
つくろう食べようお料理*大好き!

きせつの食べ物で料理

豚肉とスナップエンドウの卵とじ

材料:2人分

水	200ml(1カップ)	豚バラ肉(薄切り)	40g
砂糖	3g(小さじ1)	スナップエンドウ	80g(8さや)
白だし	10g(小さじ2)	卵	100g(2個)
醤油	6g(小さじ1)		



作り方

- ①鍋に水を入れて中火にかけ、砂糖、白だし、醤油を加えて沸騰したら、一口大に切った豚肉を入れる
- ②豚肉の色が変わって火が通ったら、1cm幅の斜め切りにしたスナップエンドウを入れ20秒ほど火にかける
- ③溶き卵を加えて、卵に火が通るまで蓋をして弱火〜中火で加熱する

かんたんおやつ

もちもち じゃかつバター

材料:2人分

ジャガイモ	100g(2/3個)	調味料A	醤油	6g(小さじ1)
塩	0.5g		砂糖	3g(小さじ1)
片栗粉	13.5g(大さじ1・1/2)		焼き海苔	適量
バター	5g			



作り方

- ①ジャガイモは皮を剥き4等分にし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで3〜4分加熱する
- ②①のジャガイモをマッシュし、塩と片栗粉を少しずつ加えて、手でこねる
- ③ひとまとまりになったら、直径4cmほどの円柱に成形して、ラップで包んで冷蔵庫で1時間ほど寝かせる
- ④③を包丁で1cm幅の輪切りにし、フライパンにバターをしいて焦げ目がつくように中火で焼く
- ⑤お好みで、混ぜ合わせた調味料Aを④に塗って、正方形に切った焼き海苔をのせる

