

きゅうしよく だより

2021年
5月号

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、
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?



※本誌に掲載のイラストはすべて著作権フリー素材を使用しています。お問い合わせ先は、株式会社ソラレピ 編集局までお願いいたします。

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、ゆで汁に少しづ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!!



きせつの食べ物で料理

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オーブンを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
- ③②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
- ④③に卵黄を加え、よく混ぜる
- ⑤ふるって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!



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!