

きゅうしょく だより

2022年
5月号

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。五節句のひとつで「端午の節句」とも呼ばれ、もともとは男の子の健やかな成長を祝う風習がありましたが、現在では男女の別なくこどもたちの成長を祝う行事として定着しています。こどもたちの楽しみでもある、柏餅や粽。
粽は「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!

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



③1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

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!



モグちゃんと一緒に学ぼう!
食育ページ



スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます!



編集: 堀田 ①: 若菜
© 2022 シンダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪「しらす」

種類

■生しらす

生のしらすは噛みやすいため、しらすの産地やその周辺地域を中心に流通することが多い。

■釜揚げしらす

生のしらすをゆでて湯切りしたもので、70〜85%の水分を含むもの。

■ちりめんじゃこ

水分量 25〜35%
程度まで乾燥させたもの。

栄養価

カルシウム (歯や骨を形成する)
→しらすは骨を含む全体を丸ごと食べられる
魚なのでカルシウムが豊富!

豆知識

「しらす」は、主に「イワシ」の稚魚のことをいいます。
1年を通して水揚げされますが、特に春と秋は最盛期です。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの
食べ物で
料理

しらすとほうれん草の 卵焼き

フライパンに流し入れて焼くだけの簡単レシピ♪ ぜひお試しください。

材料: 2人分

卵	100g (2個)	調味料 A	酒	7.5g (大さじ 1/2)
ほうれん草	20g (2/3 株)		みりん	9g (大さじ 1/2)
しらす	20g		醤油	4g (小さじ 2/3)
			油	適量



- 1 ボウルに卵を割り入れ、荒みじん切りにしたほうれん草、しらす、【調味料 A】を加えてかき混ぜる
- 2 フライパンを中火で熱して油をしき、1 を流し入れ、蓋をして弱火で3分ほど加熱する
- 3 焼き色がついたら、ひっくり返し、反対側も焼く

フレークボール

アレンジで白すりごまを入れても美味しい!
火を使わずレンジで簡単に作れるので、お子さまと一緒に安心して作れます♪

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

※丸める際、ギュッと丸めると食感が硬くなるのでお好みに合わせて力を加減ください

シラレシ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト

© 2022 シンダックス栄養士会



5月5日は「こどもの日」で「こどもたちのすこやかな成長を願う日」です。
また別名「端午の節句」ともいい、みんなが無事に過ごせるよう邪気払いをする行事です。

「端午の節句」の由来は？

古代中国の菖蒲を使った邪気払いの行事が起源です。奈良時代に日本に伝来すると、日本古来の早乙女の神事（田植えをする女性が菖蒲の家で身を清める行事）と結びついて広まりました。やがて、武家社会で菖蒲（しょうぶ）の音が「尚武」や「勝負」に通じることから、男児の成長を願う行事に変化し、江戸時代に五節句のひとつになると、こいのぼりや鎧兜を飾るようになりました。

こいのぼり

こいのぼりは、子どもを思う親の気持ちから誕生しました。幟や吹流しは戦のときの軍の目印で、男の子が生まれると家紋のついた幟をあげて祝う風習が武家にありました。江戸の庶民の間で、幟をあげたいが武家と同じことはできないことから「鯉の滝のぼり」で立身出世のシンボルだった鯉を幟にするようになりました。

のぼり ふきなが

端午の節句の食べ物

【かしわもち】

あん餅を柏の葉で包んだ和菓子。
柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、
すこやかな成長と子孫繁栄の願いを込められている。



【ちまき】

茅または笹の葉でもち米を包んで蒸したものの。
端午の節句とともに中国から伝わった。
現在はいちろうや葛を包んだ和菓子もある。

こどもの日におすすめのレシピをご紹介します。トッピングの工程など、お子様と楽しんでみてください。

こいのぼり 筍ごはん



材料：白米2合分

・白米	2合
・めんつゆ	大さじ 2
・白だし	小さじ 2
・水煮筍（短冊切り）	100g
・ニンジン（短冊切り）	50g
・鶏もも肉（1cm角切り）	120g
・キュウリ（輪切り）	3枚
・カニカマボコ（斜め薄切り）	6本
・焼きのり	1/2枚
・キュウリ（半月切り）	1/3本

作り方

- ① 白米は水で洗い、30分ほど浸水しザルで水を切る
- ② 炊飯器に「①」とめんつゆ、白だしを入れてから炊飯釜の線まで水を入れ、材料「A」を加えて炊飯する
- ③ 長方形の空容器にラップをしき「②」を詰めお皿に取り出す。しっぽの部分を包丁で切り取りこいのぼり型にする
- ④ 顔と体の境目に細長く切った焼きのりをのせ、半月切りにしたキュウリとカニカマボコを1列ずつ交互に並べる
- ⑤ 輪切りのキュウリの上に丸く切り抜いた焼きのりをのせ、顔にのせて完成

餃子の皮 ミルフィーユ



材料：2人分

・クリームチーズ	50g
・牛乳	15g
・砂糖	9g
・生クリーム	100g
・砂糖	9g
・餃子の皮	6枚
・サラダ油	適量
・お好みのフルーツ	適量

作り方

- ① クリームチーズは常温でもどしておく
- ② ボウルに「①」と牛乳、砂糖を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる
- ③ 別のボウルに生クリームを入れ、ホイップする
- ④ 少し泡立ってきたら、2、3回に分けて砂糖を加えながら角が立つまで泡立てる
- ⑤ フライパンを中火にかけ、油を多めに入れ、餃子の皮をきつね色になるまで揚げ焼きする
- ⑥ お好みのフルーツは薄くスライスする
- ⑦ 餃子の皮、ホイップクリーム、フルーツの順に重ねていき完成