

# ぱくぱく だより

平成 30 年度

5 月号



新緑が5月の風で気持ちよさそうにゆれる季節になりました。

こどもの日、大空をこいのぼりが元気に泳いでいます。端午の節句は、今では子どもたちへの慈しみの思いを込めて、幸せを願い、すこやかな成長を祝う日です。お友達と背比べして、一緒に成長を確かめ合っています。家庭では、柏餅を食べたり、菖蒲の葉をお風呂に入れたりして、家族で菖蒲のよい香りに包まれるのもいいでしょう。

日本の行事には行事食というものがあります。こどもの日を通じて日本の文化を感じてみてはいかがでしょうか。



## 旬の野菜のかき揚げ

【材料：4人分】

- ・アスパラガス・・・一束
- ・さくらえび・・・10g
- ・玉ねぎ・・・50g
- ・小麦粉・・・50g
- ・冷水・・・70g
- ・揚げ油・・・適量



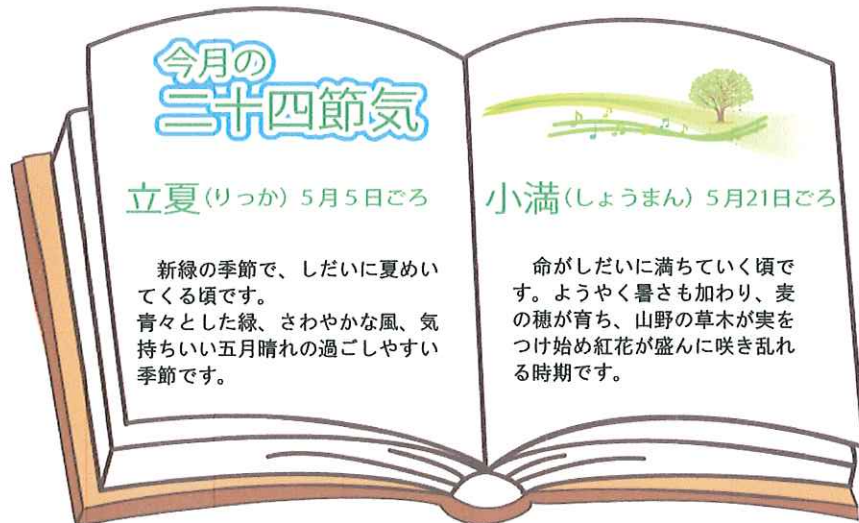
- ①アスパラは下のほうの皮をむき斜め切りし、玉ねぎもスライスしておきます。
- ②カットした①と桜エビを大きめのボールに入れ分量の粉をまぶします。
- ③冷水を少しずつ入れながら混ぜ合わせます。
- ④油を180℃に温めておきます。
- ⑤クッキングシートを10cm角程度に切り、生地をのせ形を整え、シートごと油へ入れます。時々、お玉で油をかけながら約2分程度揚げます。
- ⑥火が通ってきたら、裏返してさらに2分程度揚げて出来上がりです。

## 旬の味こそ食育の教材

日本は春夏秋冬それぞれの季節が感じられる国です。それぞれの季節に収穫される野菜には旬があります。素材を味わい、生活や行事のなかでも旬が大切にされてきました。日本は世界一の長寿国・健康寿命国として注目されており。そこには、医療の進歩などもありますが、旬の食材を食べる食習慣が大きな役割をはたしてきました。

旬の野菜は一番の収穫期なので、栄養価も優れ味も一番美味しい時期です。沢山収穫される時期なので価格も安く家計にもメリットがあります。

季節感を食卓へ、家庭でも旬を感じられる一品をいかがでしょうか？野菜だけでなく魚や果物でも季節を感じることができます。



### 今月の 二十四節気

立夏(りっか) 5月5日ごろ

新緑の季節で、しだいに夏めいてくる頃です。青々とした緑、さわやかな風、気持ちいい五月晴れの過ごしやすい季節です。



小満(しょうまん) 5月21日ごろ

命がしだいに満ちていく頃です。ようやく暑さも加わり、麦の穂が育ち、山野の草木が実をつけ始め紅花が盛んに咲き乱れる時期です。

