

ぼくぼく だより

2023年
5月号



毎月19日は食育の日です こどもの日の行事食



5月5日は「端午の節句」にあたり、子どもたちの健やかな成長を祝う日です。そんなこどもの日の行事食や食材を紹介します。美味しい食事をみんなでお食へ、楽しく過ごしましょう。

【ちまき】ちもとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）」となりました。茅は病や災難を払う葉とされています。

【柏餅】柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う、縁起の良い和菓子です。

【たけのこ】たけのこは成長が早いことから、「たけのこのように早く大きくなつてほしい」という願いを込めて食べられています。

【かつお・ぶり】かつおは「勝男」に通じて、ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」としてお祝いの日に親しまれています。

鶏肉のさっぱり煮



※二十四節気とは、春、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

《約4人分》			
・鶏もも肉	200g	・砂糖	大さじ1
・にんにく	1.2g	・酢	小さじ1
・しょうが	1.2g	・みりん	小さじ1
・水	120cc	・しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ①にんにく、しょうがはすりおろします。
- ②鍋に水と①を入れて煮て、みりん、砂糖、酢、しょうゆを加えて沸騰させます。
- ③②に鶏肉を加えて中火で煮たら完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。



(手順、分量は家庭用にアレンジしています)

- 鮮やかな若葉の季節になりました。5月は「皐月（さつき）」とも呼び、その由来は、田植えの時期を表す「早苗月（さなえづき）」が早月（さつき）となり、転じて皐月となったといわれています。
- この頃にはそらまめ、えんどうなどの果菜類や新じゃが芋、新ごぼうなどの根菜類が美味しくなります。蒸したりさつと塩ゆでするなどシンプルなお調理で素材の甘さ、香りを楽しむのもいいですね。5月はゴールデンウイークなど楽しみがたさんあります。その反面、新しい環境にも慣れた今頃は身体が疲れやすくなる時期でもありますので、休息もしっかりとっていきましょう。
- **施設欄**
- 給食に使用するマヨネーズは卵不使用
- 中濃ソース、ケチャップ、ルウベース（カレー、ハヤシ、シチュー）はアレルギーフリーのものを使用しております
- ミールケア

