

2023年 給食だより

旭丘まぶね保育園



入園・進級から一ヶ月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。給食を通して食事は楽しいもので、体はもちろん、心にもおいしいものであることを、様々な経験を通じてこどもたち自身に感じてほしいと思います。

5月5日はこどもの日

季節の節目に、子どもの健やかな成長を願う

端午の節句

5月5日は「こどもの日」ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。端午の節句は、もとは古代中国の厄よけの行事が伝わったものでした。邪気をはらうために使われていた菖蒲が「尚武」（武道を重んじることに）に通じることから、男の子の節句になったといわれています。

端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾って、ちまきや柏もちを食べます。



菖蒲で邪気をはらう



端午の節句は「菖蒲の節句」ともいわれています。香りの強い菖蒲は、昔から邪気をはらう魔よけとして用いられてきました。枕の下に入れり風呂に入れり、軒先につるしたりする風習が、今も残っています。もともと、旧暦の5月は梅雨の時期で、病気がはやる悪い月とされていました。そのけがれをはらうために、菖蒲が使われていたのです。

ちまきや柏もちを食べる由来は？

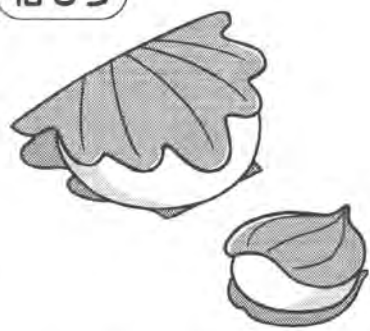
ちまき



ちまきは中国から端午の行事食として伝わったようです。形や中に包むものも地域によって違いがあります。一般的には米を粉に挽いて練ったものを笹の葉などで包んで蒸したものです。細長く包み、円錐形に束ねます。また、水につけた糯米を笹でくるんで水で煮たものは正三角形をしていて、「笹巻」と呼ばれます。米を灰汁に浸して煮る製法の「あくまき」もあります。

ちまきをつくる葉は笹が多いのですが、ススキ、チガヤ、ヨシ、マコモなどを用いるところもあり、これらの総称が「茅」であったことから「茅巻」の名の元になったようです。

柏もち



柏もちは、あん入りのもちなどを柏の葉で包んだものです。

柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、家系がとぎれないとされています。子孫繁栄の願いを込めて、柏の葉を使い、もちを包んでいるのです。

西日本では、柏の葉ではなくサルトリイバラの葉を使ったものが多く見られます。いはらもち、ばらもちなどと呼ばれていますが、地域によって、呼び名は異なります。サルトリイバラの葉が西日本で多く使われるのは、身近な場所で入手可能な植物だったからなどと考えられています。

グリーンピースがおいしい季節です



グリーンピースのさやむきは、子どもたちにとって、楽しくできるお手伝いのひとつです。また、旬の食材に触れて、季節を感じる機会にもなります。さやむきをした後は、豆ごはんなどにして、おいしくいただきます。

「5月のミニミニクッキング」野菜の下処理を体験します。

- えんどう豆のさやむき (5/10)
- じゃがいもの泥落とし (5/15)
- 玉ねぎの皮むき (5/18)

お楽しみに・・・

保育園の畑で初めて育てた、「スナッフえんどう」は、みんなで毎日収穫し、給食でおいしくいただきました。

えんどうのファミリー大集合

豆苗	さやえんどう	グリーンピース	スナッフえんどう	えんどう豆
豆苗は、えんどうを発芽させたもの。	若いさやを収穫したもの。	種子（豆）が育ったもの。	肉厚なさやと豆（種子）を食べる品種。	さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。

【今月の新メニュー】

5月15日(月) 小松菜の納豆和え



＜5人前＞
 小松菜 150g 濃口しょうゆ 5g
 人参 50g 砂糖 5g
 ひきわり納豆 2P

＜作り方＞

- ① 小松菜は1cmカット、人参は細切りにする。小松菜を沸騰したお湯に一つまみの塩を入れて、湯がいて芯部分が軟らかくなったら、ざるにあげ、冷水にさらし、粗熱を取る。
- ② 人参は水から湯がき、軟らかくなったら、ざるにあげ、冷水にさらし、粗熱を取る。
- ③ ①②の材料の水気を取り、ひきわり納豆、濃口しょうゆ、砂糖をいれ、和えれば出来上がり♪

＜旬の食材を食べよう！＞

★アスパラガス★
 アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は、血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。

★新玉ねぎ★
 春の玉ねぎは水分が多く、軟らかく、辛味も少ないのでそのまま生食でもおいしく食べられます。血液をサラサラにする効果があります。

