

新年度がスタートしてあっという間に1か月が経ちました。新しい生活や環境にも少しずつ慣れてきた様子が見られます。一方で疲れから体調を崩しがちにもなりやすい時期なので、早寝・早起き、食事のバランスに気を付けて体調を崩さないように気を付けましょう。



端午の節句(こどもの日)

「端午の節句」は奈良時代から続く古い行事で、もともとは菖蒲で厄を払い、無病息災を願う行事でした。これが男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降です。〈菖蒲〉が〈尚武=武を尊ぶ〉意味に繋がることから、鎧兜やこいのぼりを飾り、勇ましくお祝いをする習慣が出来ました。



～端午の節句にちなんだ食べ物～

柏餅



柏餅は次の新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木になぞらえて子孫繁栄の願いが込められています。5月2日のこどもの日集会の日に手作りの柏餅を提供します。

ちまき

ちまきはもち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉などで包んで蒸したものです。今では笹の葉で包まれています。昔は茅(ちがや)という中国で邪気払いに使われていた植物の葉で巻かれており、「悪いことが起きないように」という願いが込められています。



～だしを知ろう～

だしは昆布や鰹節などを煮だした汁のことをいいます。水やお湯を使ってうま味を引き出します。だしのうま味は味の基本となります。



昆布

昆布にはグルタミン酸といううま味が含まれ、消化を促進する働きがあります。

鰹節

世界一硬い食品ともいわれています。鰹にはイノシン酸といううま味が含まれ血流を良くします。

煮干し

イワシなどの小魚を茹でて乾燥したもの。イノシン酸が多く含まれます。

焼きあご

九州では、トビウオをあごと言います。イノシン酸を多く含んでいます。

干し椎茸

グアニル酸といううま味が含まれます。

干しエビ

グルタミン酸とイノシン酸といううま味が多く含まれています。

☆海外での和食ブームでうま味は「UMAMI」として広まっています。



うま味の相乗効果

うま味成分は単独よりも組み合わせることで何倍にも強くなります。これをうま味の相乗効果と言います。

鰹節(イノシン酸) + 昆布(グルタミン酸)



鰹節(イノシン酸) + 干しシイタケ(グアニル酸)



☆誕生会メニュー☆ 4/19

- ☆給食☆
- ・花型ご飯
- ・鱈の竜田揚げ
- ・ベーコンとキャベツ炒め
- ・トマト
- ・若竹汁
- ・果物
- ☆おやつ☆
- ・フルーツケーキ

