

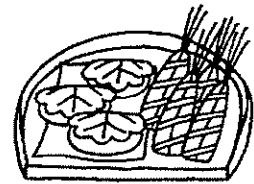
給食だより

2021年 5月6日 5月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 今岡 琴絵

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期には突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけて行きましょう。



子どもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

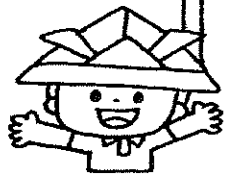
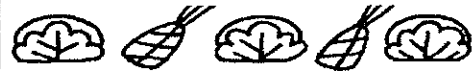
園では、かしわもち風蒸しパンを食べて、子どもの日をお祝いしました。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



ちまきと柏餅

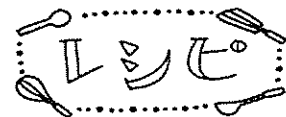
5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともとは中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、

餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれてと言われています



旬のたけのこ

春は芽吹き季節。たけのこも暖かさと共に土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけの美味しさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいので浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



たけのこごはん (3合)

材料

米	3合
たけのこ	1本 (約350g)
白だし	90ml
料理酒	大さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1



作り方

- ①たけのこを薄切りにする。
- ②米をとぐ。
- ③調味料をすべて入れ、3合の目盛まで水を入れる。
- ④たけのこをのせ炊く。