

5月 食育だより

高崎学校給食センター



しんねんと はじ はや げつ ふう かぜ さわ わかば
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな
 きせつ せつ あたら かんきょう な いっぽう
 季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴール
 ルデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもありま
 す。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、
 あさ 朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



「端午の節句」の行事食とは?

がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
 5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願
 ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武
 しゃにんぎょう かざ しょうぶ は ね しょうぶ ゆ
 者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」
 につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や
 「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。



かしわもち

は い
 カシワの葉で、あん入りのもち
 をくるんだもの。カシワはブナ科の
 らくようじゅ あたら め で なる
 落葉樹で、新しい芽が出るまで古
 は お かげい た
 い葉が落ちないことから、「家系が絶
 えな」という縁起を担いで使われ
 ます。カシワがあまりない地域では、
 サルトリイバラの葉が使われること
 もあります。



ちまき

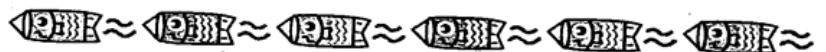
ざさ は こめ
 子ガヤや笹の葉などで、もち米やも
 がし つつ せんにくかく
 ち菓子を作って蒸したものです。全国各
 ち は しゆい かたち こと
 地で葉の種類や形の異なる、さま
 ざまなちまきが作られています。最
 きん こもく つつ ちゅうか
 近では、五目おこわを包んだ「中華
 ちまき」が食べられることもあります
 が、日本で古くから食べられて
 きたちまきとは異なります。



がついつか こくみん しゅくじつ ひ
 5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こど
 もの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸
 福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



朝ごはんレシピ



◎ ミニトマトとレタスのスープ (1人分)

ざいりょう
 【材料】

- ・鶏ひき肉：25グラム
- ・レタス：1枚
- ・ミニトマト：4個
- ・水：180ミリリットル
- ・コンソメ顆粒：小さじ1

つく かた
 【作り方】

- ① 耐熱容器に鶏ひき肉とちぎったレタスを入れる。
- ② ミニトマトはヘタを取り、切込みを入れる。
- ③ 水とコンソメを加えて軽く混ぜる。
- ④ ふたを少しずらしてのせる。(またはラップをかける。)
- ⑤ 電子レンジ600ワットで3分30秒 温める。
- ⑥ よく混ぜて器に盛る。(※ひき肉に火が通っていなかったら20秒ずつ様子を見ながら温める。)