




給食便り



ちまきと柏餅

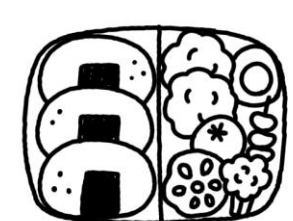
5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



バランスの良いお弁当

5/21 (金) は3~5歳児クラスは春の遠足です。お弁当の用意をお願いします。主食(ごはん・パン類):主菜(肉・魚・卵など):副菜(野菜類)=3:2:1くらいの割合でつめるとバランスよく仕上がります。

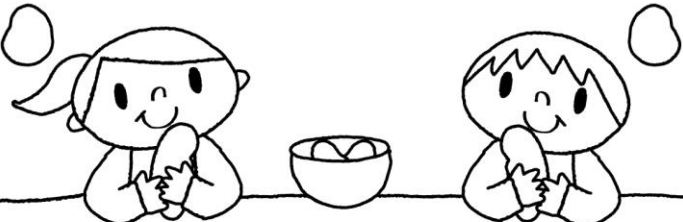
☆ポイント☆
・赤、緑、黄色の食材で彩りよくなります!



旬の食材 そら豆



初夏に向けてのみ出回る旬のそら豆。香りにくせがあり、苦手な子も多いですが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。
回覧やさやむき等で食材に触れ、味わいます。



日本の郷土料理

第2弾は関東地方です。東京には深川めしやどじょう鍋、もんじゃ焼き、ちゃんこ鍋等美味しいものがたくさんあります。給食に取り入れるのは少し難しかったので、今月は次の4品にしました。

5/6 (木) のりの佃煮 (東京)

江戸時代から保存食として親しまれています。江戸の街で漁業の中心地だった佃島(現在の中央区佃エリア)で作られていたことから佃煮と呼ばれています。海苔の他にも小魚、貝等種類も豊富です。



5/11 (火) 海軍カレー (神奈川)

海上自衛隊ではカレーを週末に食べる習慣があります。カレーは「栄養豊富」「大量調理が容易」「美味」と三拍子揃った優秀なレシピでした。そして曜日感覚を忘れないため、いつの頃からか、定期的に週末に食べられるようになったそうです。



艦艇や部隊それぞれにレシピがあるそうです。

5/24 (月) サンマーメン (神奈川)

横浜市中華料理店にて発祥したと言われていています。サンマーメンの定義はないそうですが「肉ともやしを使用し、野菜は手早くシャキシャキに炒め、とろみを付ける事」は共通しているそうです。

生 = 新鮮な・シャキシャキとした食感 (サン)
馬 = 上に乗せる (マー)



5/31 (月) 行田フライ (埼玉)

小麦粉を水で溶き、鉄板の上で薄く焼きながら、ねぎ、肉、卵等の具を入れ、好んでソース又はしょうゆだれを付けて食べる料理です。

行田周辺が布の産地だったことから「布来(フライ)」になったという説があります。おやつとして親しまれているそうです。

