

# きゅうしょく 2024年 5月号

## だより

清々しい季節になりました。お子様は園での新しい生活や給食になれたでしょうか。5月は「こどもの日」や「みどりの日」などがあります。ぜひ、家族みんなでお楽しみください!

### 5月5日 こどもの日

こどもの日はこどもたちの健やかな成長を願う日です。かつては男の子の厄除けと健全な成長を祈る「端午の節句」といいました。現在でも五月人形や兜(かぶと)を飾ったり、鯉のぼりを立てたりします。また、邪気を払うと考えられている菖蒲(しょうぶ)を入れた湯船につかり、無病息災を願います。こどもの日には、柏餅(かしわもち)や粽(ちまき)を食べるのが有名ですが、「兜(かぶと)」にちなんだ“鯛のかぶと焼き”、「勝男(かつお)」にちなんだ“かつおのたたき”などを食べる慣習もあるようです。ご家族一緒においしい料理を食べて、こどもの日を楽しんでください!

### 5月4日 みどりの日

みどりの日は、「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ」という思いが込められた国民の祝日です。元々4月29日だったみどりの日は、昭和天皇の誕生日を祝う「天皇誕生日」でしたが、自然をこよなく愛した昭和天皇にちなみ、みどりの日と名付けられました。新緑が美しい5月に、親子でいっしょに自然と触れ合える体験を試みましょう。花や木が見られる公園などに出かけて、観察するのも良いですね。

参照:内閣府「国民の祝日について」

### おすすめ!食事のかんたんお手伝い

日ごろから簡単な作業をお手伝いしてもらうことで、子どもの自立を促し、責任感や自分で考える力が身に付きます。

・野菜の下ごしらえをする

・食卓をふく

・お箸を用意する

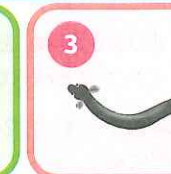
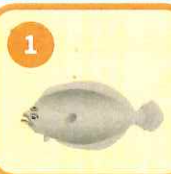
・使ったお皿を台所へ運ぶ



などなど

### キッズチャレンジクイズ

「かつお」はどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育

給食だよりのバックナンバーや食育めいえなど情報満載!

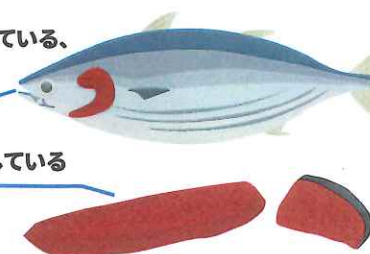


© 2024 シダックス栄養士会 NO.2405

## きせつの食べ物探偵団♪ 「かつお」

選び方

エラが赤い、しましま模様がくっきりしている、目が透き通っている、太っている



赤紅色で鮮やか、血合いがはっきりしている

栄養素

ビタミンB12(赤血球の形成を助ける)  
鉄(筋肉や血液を作る)

豆知識

かつおには美味しい季節が2回あります。初夏に出回る「初かつお」はさっぱりとした味わいで、秋に出回る「戻りかつお」は濃厚な味わいです。



きせつの食べ物料理

### カツオの揚げ漬け

材料:2人分

カボチャ	160g(1/10個)	調味料A	醤油	18g(大さじ1)
パプリカ(赤)	20g(1/7個)		酢	10g(小さじ2)
ゴボウ	40g(1/5本)		砂糖	3g(小さじ1)
油	適量		みりん	12g(小さじ2)
カツオ	200g		ショウガ	2g(1/2片弱)
薄力粉	適量			



- カボチャ(薄切り)は、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する
- 1のカボチャ、パプリカ(1cm幅薄切り)、ゴボウ(細切り)を180°Cに熱した油で素揚げにし、余分な油を切っておく
- カツオ(3~4cm角切り)に薄力粉を薄くまぶし、2の油で2分を目安にカラッと揚げ、余分な油を切っておく
- 小鍋に【調味料A】を入れてひと煮立ちさせたら、粗熱をとり、2の野菜と3のカツオを絡める

子どもに人気のかんたんおやつ

### イチゴのジュレ

材料:イチゴ約10個分(3~4人分)

粉ゼラチン	5g
砂糖	65g
水	300ml
イチゴ	150g(10個)
イチゴ(飾り用)	15g(1個)



- ゼラチンと砂糖を鍋に入れ、水で溶かしたら中火にかけ、沸騰寸前で火から下ろし、イチゴ(1cm角切り)を加えて粗熱をとる
- 粗熱がとれたら20~30分ほど冷蔵庫で冷やし、スプーンでかき混ぜてジュレ状にして器に盛り、1/4にカットした飾り用のイチゴを添える

※ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるため、沸騰する前に火からおろしましょう



お子様に、イチゴのヘタを取る作業や盛り付けを手伝ってもらいましょう!

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2405