

# きゅうしよく 2020年 5月号

## だより

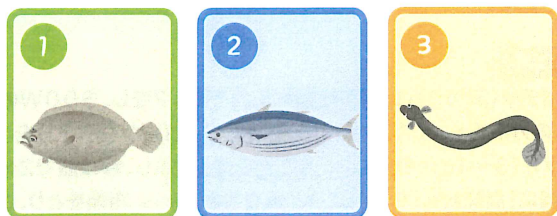
清々しい季節になりました。  
 お子様は園での新しい生活や給食になれたでしょうか。  
 5月は「こどもの日」や「母の日」があります。  
 ぜひ、家族みんなでお楽しみください!

### こどもの日

5月5日はこどもの日です。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!

### ★ キッズチャレンジクイズ

「かつお」はどれでしょう?



### 5月8日 母の日

5月の第2日曜日は、「母の日」です。母の日は、子どもが母に日ごろの感謝の気持ちを伝える日です。母の日は、今から100年程前、アメリカのアンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼するために、教会で赤いカーネーションを配ったことが始まりと言われています。

カーネーションの花言葉は、赤が「母の愛」、白が「尊敬」、ピンクが「感謝」を意味します。

### おすすめ!食事のかんたんお手伝い

- ・そらまめやグリーンピースをさやかにさす
- ・とうもろこしの皮をむく
- ・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...

正解:②  
 かつお料理を裏面で紹介しています。①はしらめ、③はうなぎです。

## きせつの食べ物探偵団♪ 「かつお」

### 選び方

エラが赤い、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



### \*栄養素\*

ビタミンB12 鉄(貧血予防)

### \*豆知識\*

かつおには美味しい季節が2回あります。初夏に出回るかつおは「初がつお」とよばれ、さっぱりとした味わいです。秋に出回るかつおは「戻りがつお」とよばれ、脂がのって濃厚な味わいです。

赤紅色で鮮やか、血合いがはっきりしている



## つくろ!食べよう!お料理大好き!

### きせつの食べ物で料理

## 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(大さじ2)
カツオ	200g		シウガ	2g(1/2片弱)
薄力粉	適量			



### 作り方

- ①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
- ②①のカボチャ、パプリカ(1cm幅薄切り)、ゴボウ(細切り)を180℃に熱した油で素揚げにし、余分な油を切っておく
- ③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
- ④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

### 保育園で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)



### 作り方

- ①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
- ②粗熱がとれたら20~30分ほど冷蔵庫で冷やし、スプーンで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