

きゅうしよく だより 2017 5月号

清々しい季節になりました。お子さまは園での生活や給食に慣れましたでしょうか。
5月は「こどもの日」があります。こいのぼりや五月人形、^{よさいかぶと}鐘、^{ちまき}兜などを飾り、^{かしわもち}粽や柏餅を食べて、
ご家族いっしょにこどもの日をお楽しみください!

5月5日こどもの日

こどもの日は、古代中国の菖蒲を使った邪気払い行事が起源で、端午の節句ともいわれます。
日本には、奈良時代に伝わり、5月の田植えの前に身を祓い清めて、豊作を祈る行事として広まりました。
その後、菖蒲が「尚武」や「勝負」に通じることから、男の子の成長を願うようになりました。
昭和23年に「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」として、
子どもの幸せを願う「こどもの日」が定められました。

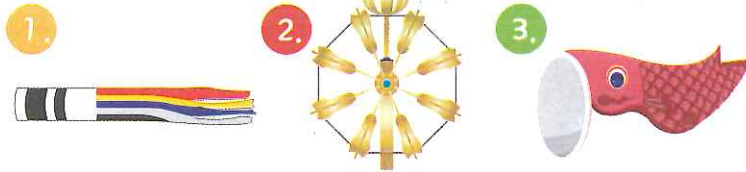
菖蒲湯に入ろう!!

端午の節句は、「菖蒲の節句」とも呼ばれます。菖蒲の強い香りが、邪気を払うと考えられ、菖蒲湯に浸かり無病息災を願います。ちょっとした工夫で、より一層豊かな香りを楽しみましょう!

1. 浴槽に菖蒲を入れる。
2. 少し高め (42~43℃) の温度で給湯する。
3. ちょうどいい温度まで冷ましてから入りましょう!

キッズチャレンジ クイズ

「ふきながし」はどれでしょう?



世界のお米

5月は田植えの季節です。もともと稲は、中国南部に広がる山岳地帯で生まれたとされています。そこから北の方に広がっていった稲が「ジャポニカ」、南の方に広がった稲が「インディカ」という種類です。インディカと同じく南に広がり、熱帯の高地で作られるようになった稲が「ジャバニカ」という種類です。日本には「ジャポニカ」が、縄文時代後期に朝鮮半島か中国の揚子江あたりから、北九州に伝わってきました。それから、明治時代になって、ようやく北海道まで伝わり、日本全国の主食となりました。今月植えた稲は9月頃に収穫の時期を迎えます。美味しい新米が出回るのが楽しみです!

ジャポニカ米
日本型/短粒種/円粒種



インディカ米
インド型/長粒種



ジャバニカ米
ジャワ型/中粒種/半長粒種



正解は②
ふきながしの赤・青・黄・白・黒の五色は、
子供が無事に育つようにと鹿よけの意味がこめられています。

きせつの食べ物探偵団♪「グリーンピース」

グリーンピースの
選び方



<全体>
鮮やかな緑

<さや>
ふくらした丸みがある
ハリがある

栄養素

食物繊維(整腸作用)

豆知識 おいしいグリーンピースのゆで方

- ①塩をひとつまみ入れた水にさやから出したグリーンピースを入れて火にかける
 - ②沸騰したら中火で2~3分ゆでる
 - ③火を止めて、ゆで汁に少しづつ水を流し入れてゆっくり冷ます
- ※急に冷ますとグリーンピースの皮にしわが寄ります!!

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの
食べ物で料理!

グリーンピースと ジャガイモの卵炒め

材料:2人分

ジャガイモ	50g(1/3個)	塩	少々
グリーンピース(さやつき)	90g	胡椒	少々
バター	10g	卵	100g(2個)

- ①ジャガイモは皮をむいて1cmの角切りにする
 - ②さやからグリーンピースを取り出す
 - ③鍋に①のジャガイモと②のグリーンピースを入れ、ひたひたの水に塩少々(分量外)を加え中火にかける
 - ④沸騰したら3分茹で、ザルに上げる
 - ⑤フライパンにバターをしき、中火で④を炒め、塩と胡椒で味付けをする
 - ⑥弱火にして卵を流し入れてかき混ぜ、卵が少し固まってきたら火を止め、余熱で火を通す
- ※お好みでケチャップをかけてお召し上がりください



こどもと
作りたいおやつ

チーズサブシ

材料:直径5cmの型40枚分程

無塩バター	80g
グラニュー糖	65g
塩	0.5g
卵黄	30g
薄力粉	135g
粉チーズ	15g(大きさ2・1/2)

- ①オーブンを190℃に予熱しておく
- ②バターは指で押して簡単に凹むくらいの柔らかさにしてから、クリーム状になるまで混ぜる
- ③②にグラニュー糖と塩を加え、白っぽくなるまでさらによくすり混ぜる
- ④③に卵黄を加え、よく混ぜる
- ⑤ふるっておいた薄力粉と粉チーズを④に加え、まとまるまでこねる
- ⑥まとまるようになったら、ラップにくるみ冷蔵庫で5~10分寝かす
- ⑦冷蔵庫から出し、麺棒などで5mmほどの厚さに伸ばし、型を抜いたらクッキングシートをしいた鉄板に均等に並べる
- ⑧予熱しておいたオーブンで10~15分焼き、焼き終わったら開けずに5分ほど置き、余熱で火を通す



型を抜く作業は
お子様と一緒に
楽しみながら行いましょう!

ソラレピ

App Store
からダウンロード

Google play

ソラレピ 検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!