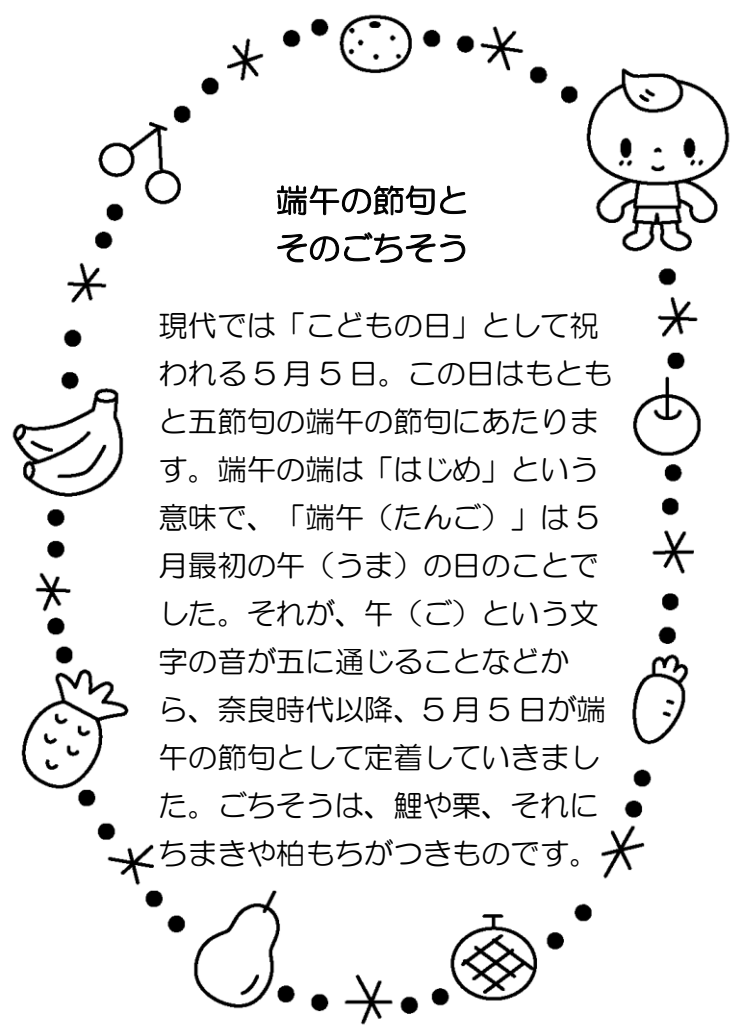


おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味”（こうちゅうちょうみ）と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。



端午の節句と そのごちそう

現代では「こどもの日」として祝われる5月5日。この日はもともと五節句の端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午（たんご）」は5月最初の午（うま）の日のことでした。それが、午（ご）という文字の音が五に通じることなどから、奈良時代以降、5月5日が端午の節句として定着していきました。ごちそうは、鯉や栗、それにちまきや柏もちがつきものです。

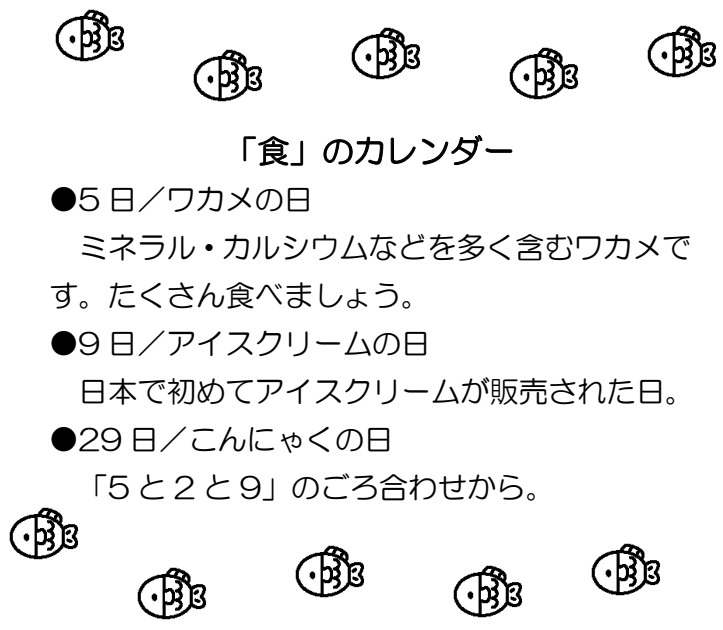
★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜＝「じゃがいも」

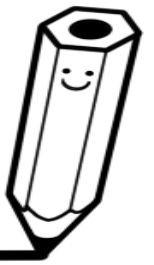
「食」のカレンダー

- 5日／ワカメの日
ミネラル・カルシウムなどを多く含むワカメです。たくさん食べましょう。
- 9日／アイスクリームの日
日本で初めてアイスクリームが販売された日。
- 29日／こんにゃくの日
「5と2と9」のごろ合わせから。

ツナ缶や植物油などビタミンEの豊富な食品と組み合わせるとがんや老化の予防効果がアップ。鉄の豊富な食品、ひじきやがんもどきなどと組み合わせると貧血の予防。ストレスに強くなりたい人、美しい肌を保ちたい人は、たんぱく質食品の肉や魚・卵と組み合わせてとるのがポイントです。鉄やたんぱく質の供給源となる肉をとり合わせ、植物油で炒めて煮る「肉じゃが」は理想的な料理といえます。



給食室おすすめレシピ



☆5月17日(火)提供☆



じゃが芋のカレーそぼろ煮



〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

じゃが芋・・・375g(中2個)

鶏挽肉・・・150g

玉ねぎ・・・111g(中1/2個)

さやいんげん・・・18g(6枚)



A

三温糖・・・36g(大4)

食塩・・・1.92g(少々)

薄口醤油・・・30g(大1・小2)

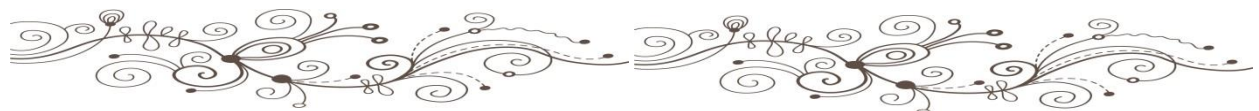
カレー粉・・・1.8g(小1/2)

かつおだし・・・36g



〈作り方〉

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. じゃが芋は一口大に切って水につける。
3. 玉ねぎはスライス、さやいんげんは細かく切っておく。
4. さやいんげんはさっと湯通しして(またはレンジで蒸す)冷ましておく。
5. フライパンを熱し、分量外の油を引き、鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎを入れ炒める。
6. 1の調味液を入れ、落とし蓋をし、煮る。
7. 器に盛り、4のさやいんげんを散らす。



☆5月2日(月)提供☆

かむかむさらだ

〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

キャベツ・・・135g(中の葉2~3枚)

人参・・・36g(中1/5本)

切干大根・・・13g

A

本みりん・・・3.6g(小1/2)

薄口醤油・・・1.2g(少々)

かつおだし・・・30g

塩昆布・・・6g

〈作り方〉

1. キャベツ・人参は千切り。ゆでるか蒸しておく。
2. 切干大根は水に浸して戻し、よく洗う。軽くきって、Aの調味料で煮しておく。
3. 1と2をよく冷まし、水気を切って塩昆布と和えて器に盛りつける。

