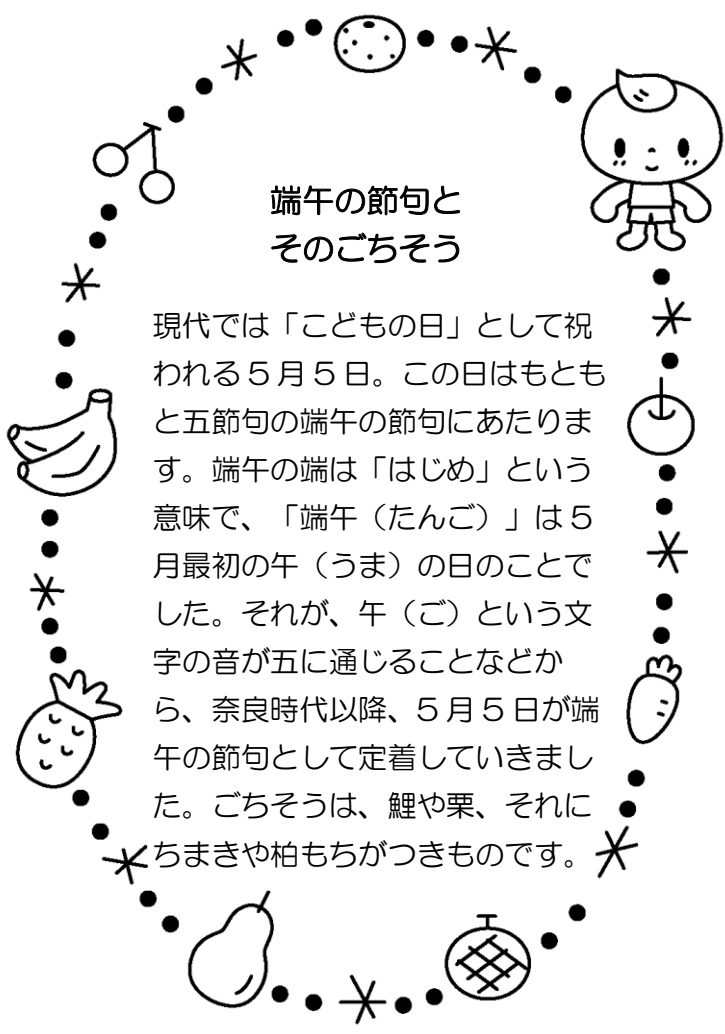


おかずはごはんといっしょに食べよう

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。

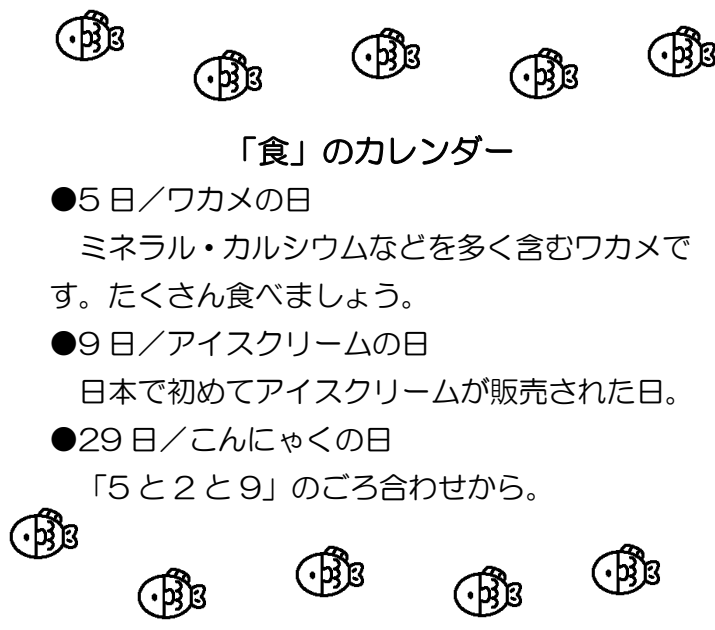
★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜＝「じゃがいも」

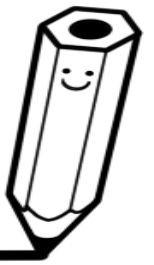
「食」のカレンダー

- 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28日(火)提供☆

鶏肉の甘辛丼

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

炊き上がったご飯・・・人数分

鶏肉・・・270g

(幼稚園はむね肉を使用しています。)

キャベツ・・・240g(大きめのもの3~5枚)

A { 三温糖・・・27g(大3)
酒・・・20g(小1と大1)
濃い口醤油・・・36g(大2)
本みりん・・・24g(小1と大1)

水溶き片栗粉(トロミ付け用)・・・適量

白胡麻・・・6g(小2)

<作り方>

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
3. キャベツはお好みの固さまで、蒸すか茹でて冷ましておく。
4. フライパンを熱し、分量外の油を引き、鶏肉を入れて火が通るまで炒める。
5. 3のキャベツを入れる。
6. 1の調味液を入れ、炒める。
7. 火を止めて水溶き片栗粉でトロミをつける。
8. 炊き上がったご飯に具をのせて、白胡麻をちらしたらできあがり☆



☆5月28日(火)提供☆

人参ともやしのナムル

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

もやし・・・400g(2袋)

人参・・・120g(中1/2本)

A { 薄口醤油・・・12g(小2)
三温糖・・・4g(小1)
食塩・・・1g(少々)
ごま油・・・12g(大1)
白ごま・・・10g(少々)

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. もやしは軽く切り、人参は千切りにする。
3. 2をお好みの固さまで蒸すか茹でて冷ましておく。
4. 3の水気をよく絞り、1で和えて、できあがり☆

