
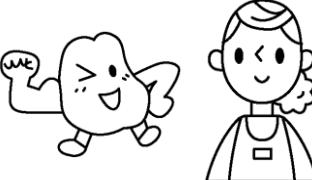


# 5月給食だより



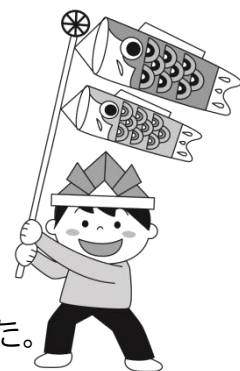
## 給食メニューをお家で作ってみませんか？

給食で人気のメニューをご紹介します。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください！

<p><b>大豆の黒砂糖がけ</b></p> <p>フライパンひとつで できます！</p>  <p><b>&lt;材料（4人分）&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炒り大豆…30g</li> <li>黒砂糖…5g</li> <li>きなこ…1.5g</li> <li>水…小さじ1/2</li> </ul> <p><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <p>①水と黒砂糖が泡だつまで煮たて、とろみが出たらかき混ぜる。</p> <p>②きなこを加え、よく混ぜて、できあがり！</p>	<p><b>じゃがいものチーズ焼き</b></p> <p>やけどに 気をつけてね！</p>  <p><b>&lt;材料（4人分）&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも…160g</li> <li>ベーコン…40g</li> <li>チーズ…80g</li> <li>サラダ油…小さじ1/2</li> </ul> <p><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <p>①じゃがいもは皮をむき、小さめの角切りにし、噛んだ時にシャキシャキしないくらいまで茹でる。ベーコンは炒め、茹でたじゃがいもと混ぜる。</p> <p>②①にチーズをかけ、200度に熱したオーブンで10分、こんがりチーズに焼き色がつくまで焼いて、できあがり！</p>
---	---

5日は、こどもの日。代表的な行事食に、ちまき、かしわ餅があります。今月は、ちまき、かしわ餅が行事食になった由来について、お話します。

## こどもの日



### ちまき

もち米を笹の葉で包み、灰汁で煮込んで作られた食べ物です。昔は笹ではなく、チガヤという植物の葉を用いて作られたことから「ちがやまき」と呼ばれ、それが短縮され「ちまき」と呼ばれるようになりました。

ちまきは平安時代に中国から日本に伝わり、厄払いの効果があるとされ、食べられるようになりました。

### かしわ餅

かしわ餅は、餅をかしわの葉でくるんだ行事食で、かしわの木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」という特性を持ち、家系が途切れない事に通じます。

これが縁起がいいとされ、かしわ餅が食べられるようになりました。



夏も近づく八十八夜♪  
「茶つみ」の季節です。

私たちが毎日飲んでいる、お茶。5月は、お茶の葉っぱが茂り、茶つみのシーズンを迎えます。

童謡「茶つみ」の歌詞にも  
♪夏も近づく 八十八夜 野にも山にも 若葉が茂る  
あれに見えるは 茶つみじゃないか  
あかねだすきにすげの笠

とあるように、八十八夜（立春から数えて88日目）につんだ茶葉は一番茶といって、うま味も多く、おいしいです。

また、八十八は、末広がり「八」が二つあることから、縁起が良いとされ、新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

関西でも京都などで茶つみ体験ができる場所があります。お子さんと体験してみるのもいいですね。

食中毒菌が手についていても、目に見えません。湿度が高くなり、食中毒が増える前に、毎日の手洗いを習慣にしておくことが大切です。

手を洗おうねと声をかけるだけでなく、洗面所に行き、家族と一緒に手を洗うのもいいと思います。