



給食だより

2025年5月号

HAGUMI
共に明日を育み(葉組)ます



新年度が始まり 1 か月経ち、少しずつ新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。新しい生活に慣れ緊張がほぐれると、同時に疲れが出始めます。体調を崩さないよう、栄養を摂り、十分に休養し、元気に過ごしていきましょう！

☆☆☆☆ 5月5日は端午の節句 ☆☆☆☆

5月5日は「端午の節句」です。端午の節句はもともと、中国から伝わってきた風習です。男の子の誕生と健やかな成長や幸せを願い、鯉のぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いします。

かしわもち



柏餅は、日本独自の風習で、小豆あんの入った餅を、柏の葉で包んだものです。柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから、子孫にわたって繁栄し家系が絶えないことを願う意味があるとされています。



ちまき



ちまきは、中国由来の風習で、笹の葉で細長いお団子を包んだものです。日本では茅(ちがや)の葉で巻くことが主流だったため、「ちがや巻き」から「ちまき」と呼ばれるようになりました。



ごはんの前に手を洗おう



家の中や外には、目に見えないたくさんの細菌やウイルスがいます。一見きれいに見える私たちの手には、細菌やウイルスなどがたくさん付着してる可能性があります。特に食事の手洗いは、とても大切です。アルコール消毒は除菌効果が高いですが、「汚れ」は落ちません。外遊びの後などは、「汚れ」を落とすためにしっかりと手を洗うことが必要です。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないためにも、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

かんたんレシピ【厚揚げの塩麻婆】



《ざいりょう》

- | | |
|----------|-----------|
| ・厚揚げ | 2枚(約300g) |
| ・鶏ひき肉 | 150g |
| ・長ネギ | 1/2本 |
| ・インゲン | 約7本 |
| ・おろししょうが | 小さじ1 |
| ・中華だし | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・水 | 200ml |
| ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| ・水溶き片栗粉 | 適量 |

《つくりかた》

1. 厚揚げを油抜きし、食べやすい大きさに切る。
2. 長ネギをみじん切りにする。
3. いんげんを斜め切りにする。
4. フライパンにごま油を温め、鶏ひき肉と長ネギを炒める。
5. 厚揚げ・いんげんを加え、さらに炒める。
6. 水、おろししょうが、中華だしを加えひと煮立ちさせ、塩で味を整える。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

