



## 5月 給食だより



5月になり、入園したお友達も少しずつ園生活に慣れてきた頃と思います。

季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら、ご飯をたくさん食べて元気な体を作っていきましょう！

5月2日にはこいのぼりご飯を予定していますのでお楽しみに♪

令和5年5月  
調理師 塚本

### 知っておきたい！こどもの日に楽しむ行事食とその意味について

ここでは、こどもの日の行事食をいくつかご紹介させていただきます。

#### ★ ちまき

葉をむく瞬間が楽しみにもなるちまき。もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉でまいていたので「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになったといわれています。茅は病や災難を払う葉とされていました。

#### ★ 柏餅

柏餅は子どもたちも大好きなおやつのひとつですね。柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちない性質があることから、「子孫繁栄」を願い、縁起のよい和菓子として人気があります。

#### ★ 草餅

ヨモギなどの葉を入れてついたお餅です。古来、香りの強いヨモギのような植物は邪気や魔除けの力があると考えられていました。

#### ★ たけのこ

たけのこは、成長が早いことから、「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いを込めて食されています。たけのこご飯やお吸い物などにすると、子どもたちも喜ぶことでしょう。

#### ★ 魚類

カツオは「勝男」に通じて、ブリは成長するにつれて名前が変わることから「出世魚」としてお祝いの日に親しまれています。また、鯉のぼりにかけて鯉なども食べられることがあります。

## 🍗 食感を楽しむ ごぼうつくね 🍗

〈 材料 〉 1 人前

・鶏挽肉	100g	★醤油	大 1/2
・ごぼう	50g	★酒	大 1/2
・長ネギ	1/4 本	★みりん	大 1/2
☆片栗粉	大 1/2	★砂糖	小 1
☆おろし生姜	小 1/4	・サラダ油	大 1/2
☆塩コショウ	少々	・小葱(小口切り)	適量



- ①ごぼうは粗みじん切りにする。
- ②長ネギはみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏挽肉・①・②を加えてよく混ぜ合わせ、調味料☆を入れて更に混ぜ合わせる。
- ④4等分にして丸く成型する。
- ⑤中火で熱したフライパンに油をひき、④を入れて中火で焼き色がつくまで3分ずつ焼く。
- ⑥蓋をして弱火にし、中に火が通るまで4分程焼く。
- ⑦調味料★を入れてよく絡ませ、全体に味が馴染んだら火からおろす。
- ⑧お皿に盛り付け、小葱をかけて完成！

## 🍅 トマトとレタスのかき玉汁 🍅

〈 材料 1 人前 〉

・トマト	38g	・鶏ガラ出汁	1.5g
・レタス	38g	・塩	0.75g
・卵	25g	・胡椒	少々
・水	220ml	・醤油	1.5g
		・酒	2.5g



- ①トマトは1cm角、レタスは一口大にちぎる、卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋に水・調味料を入れて火にかけ、沸騰したらトマトとレタスを加える。
- ③再沸騰したら、溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

## 🍷 アジのハンバーグ 🍷

〈 材料 〉 1 人前

・鰯	1 尾	☆酒	小 1/2
・溶き卵(M)	1/2 個	☆味噌	小 1/2
・玉葱	25g	☆醤油	小 1/2
・片栗粉	大 1/2	☆おろし生姜	小 1/2
・水(焼く用)	大 1/2	☆塩胡椒	ひとつまみ
・サラダ油	大 1/2	大根おろし	20g
		大葉	1 枚
		ポン酢	大 1



- ①玉葱はみじん切り、鰯は一口大に切る。
- ②ミキサーに鰯を入れ、なめらかになるまで攪拌する。  
調味料☆・卵を加え全体に馴染むまで攪拌する。
- ③ボウルに入れ、玉葱・片栗粉を加え混ぜ合わせる。  
2等分にし厚さ1cm程の小判型に成型する。
- ④中火に熱したフライパンに油をひき、③を入れる。両面に焼き色がつくまで4分程焼き、  
水を入れ蓋をし弱火で4分程火が通るまで焼き、火からおろす。
- ⑤お皿に盛り付け、大根おろし・大葉・ポン酢をかけて完成！

## 🍌 新じゃがいものごま味噌バター和え 🍌

〈 材料 〉 1 人前

・新じゃがいも	2 個	☆味噌	大 1/2
・有塩バター	10g	☆すりごま	大 1/2
		☆砂糖	小 1/2



- ①新じゃがいもは皮付きのまま一口大に切る。
- ②耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、柔らかくなるまでレンジ600W で8分程加熱する。
- ③熱いうちにバター・調味料☆を入れて全体に味が馴染むように和える。