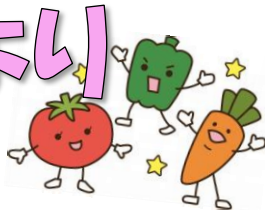




食育だより



まこと幼稚園

R7.5 月

長かった寒い季節も過ぎ、温かく過ごしやすい季節がやってきました。5月は皆さんが徐々に新生活に慣れて来た頃かと思います。そんな5月は様々な食に関連した行事があることをご存知ですか？また、様々な旬の食材もあるので、是非ご家庭でたくさん食べてみて下さい！



5月の食に関連した行事一覧



八十八夜

立春から数えて88日目にあたる日で、昔の人が農作業を始める目安としていました。この時に積んだお茶を飲むと、「一年間無病息災で過ごせる・長生きできる」など言われています。



端午の節句(5/5)

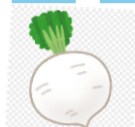
子どもの日である5月5日は、「端午の節句」という五節句の1つです。現在では子供の幸せを願う日として祝日に制定されています。兜や鯉のぼりを飾ったり、菖蒲湯に入ったりしてお祝います。

この日によく食べられることのある柏餅ですが、柏の木が西日本ではあまり生育していないことから西日本ではちまきがよく食べられることをご存知ですか！このちまきを食べる習慣は中国から奈良に伝わったそうで、関西を中心に食べられていましたが、現在では全国的に食べられています。



5月が旬の食材とそのレシピをご紹介します！

《5月が旬の食材》



5月の食材が詰まった炊き込みご飯の作り方



アスパラガス

ごぼう

しいたけ

かぶ

にんにく

たけのこ

などなど



- ① 食材を全て一口大の薄切りにする。
- ② 洗ったお米にお酒、醤油、だしを入れて分量の水を加える。
- ③ そこにしいたけ、たけのこ、にんじん、アスパラガス(5月が旬の食材)を加える。
- ④ 通常の炊飯で炊き上げて完成！

