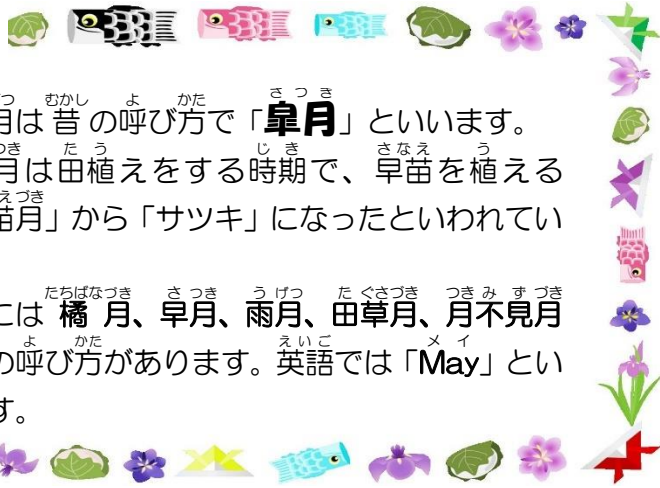


5月



5月は昔の呼び方で「**皐月**」といいます。

この月は田植えをする時期で、早苗を植える「早苗月」から「サツキ」になったといわれています。

他には 橘月、早月、雨月、田草月、月不見月などの呼び方があります。英語では「May」といいます。

「端午の節句」

5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」を飾り、「ちまき」や「かしわ餅」を食べて祝います。これらの飾りや食べ物には、子ども達の健康や将来への願いが込められています。給食では6日（金）にかしわ餅をデザートとして出します。

かしわもち

かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされています。「後継ぎがいなくならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだお餅を子どもの成長を祝うこの日に食べられるようになりました。



ちまき



餅米や餅を笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。



世界の料理 25日(水) インド



今月はインドです。インド料理といえば、カレー、今回はひき肉を使ったキーマカレーを出します。このカレーは鶏ひき肉を使い、ガルバンゾ（日本ではひよこ豆といいます）という豆も使います。日本の「ドライカレー」とよく似ていますが、インドではパラパラとしたものも、汁気の多いものもあるようです。

副菜の「カチュンバル」はレモンとスパイスを効かせたサラダのようなものです。今回は「オールスパイス」というスパイスを効かせ、食べやすいサラダにアレンジしました。

デザートはインドでよく食べられるヨーグルトを使ったゼリーです。

8のつく日は「歯の日」

よくかんで食べるかみかみメニューを出します。

今月18日の歯の日には

- ・麦ごはん
- ・イカのチリソース
- ・切干大根のナムル

を出します。よくかむことはだれでもいつでもできる健康法です。意識してよくかんで食べましょう。

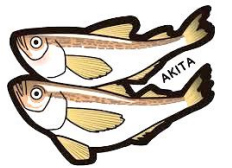
毎月19日は たんご・食の日

地場産物を多く取り入れた献立や郷土料理で地産地消を進めます。今月19日の献立は

- *ごはん（特別栽培米）
- *わかめの米粉かき揚げ
- *五色あえ
- *沢煮椀
- *牛乳

です。

ハタハタの南蛮漬け



ハタハタという名前は漢字で、魚へんに雷と書きます。ハタハタを「県魚」と定めている秋田県で、雷がよく鳴る11月頃に多くとれるのでこの字が使われるようになったといわれます。ハタハタのことを別名「カミナリウオ」とも呼ぶそうです。

ハタハタは日本海側で多くとれる魚です。今回は唐揚げにした後、南蛮漬けにしているので、野菜と一緒によくかんで食べれば骨ごとおいしく食べることができます。よく味わって食べてみましょう。

アジの唐揚げ



5月は小アジがたくさんとれる時期なので、丹後の海でとれる小アジを使って唐揚げを作ります。小アジはしっかり揚げてあるので骨まで食べられ、丈夫な骨や歯を作るカルシウムもとれます。しっかり噛んで食べましょう。

アジは大きな目と、しっほの付け根から伸びる「ぜいご」と呼ばれるギザギザの硬いうろこのようなものが特徴です。味が良いので「アジ」と呼ばれるようになったほど、どんな料理にしてもおいしい魚です。



八十八夜

立春から数えて88日目を八十八夜といいます。このころから本格的な農作業に入るといって、農家にとっては大事な日です。「茶摘み」という歌で「夏も近づく八十八夜」と歌われるように、この時季からは茶摘みも盛んになります。また、この日にお茶を飲むと長生きするとも言われているそうです。今年は5月2日が八十八夜です。

京都の特産品のお茶は、飲むだけでなく工夫をして食べることもできます。5月2日にはささみのフライのパン粉にお茶の葉を混ぜて油で揚げた「ささみのお茶フライ」を、5月9日にはサワラの唐揚げにお茶の葉の入ったあんをかけて食べる「サワラのお茶あんかけ」を出します。5月20日には抹茶を入れたドーナツを出します。