

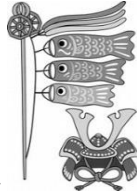
5月



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8日(月)にかしわもち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、その葉で包んだおもち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(木) 中華人民共和国

毎月5の付く日は世界各国の料理を出します。世界の国々の料理を通して、風土や文化、歴史などに興味を持ってもらいたいと考えています。

5月は中国料理のマーボー豆腐・マーラーカオです。マーボー豆腐は中華料理(四川料理)のひとつで、マーラーカオは中華風蒸しパンのことです。給食では、たびたび出てくる献立ですが、この日はお隣の国、中国を意識して食べてみてください。

はちじゅうはちや

八十八夜

立春から数えて88日目を八十八夜といいます。霜が降りるのはだいたいこの日までなので、このころから本格的な農作業に入るといって、農家さん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。八十八夜の日に摘んだ茶は上等なものとなされ、この日にお茶を飲むと長生きするとも言われています。今年(ことし)は5月2日が八十八夜です。

京都の特産品の中にお茶がありますね。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日にはサワラから揚げにお茶の葉の入ったあんをかけて食べる、「揚げサワラのお茶あんかけ」を出します。

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
- ・大豆とひじきの米粉かき揚げ
- ・切干大根のみそ汁

を出します。よくかむことはだれにでも、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」

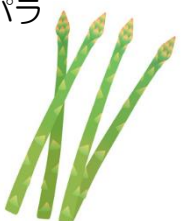
地場産物を多く取り入れた献立や、郷土料理で地産地消を進めます。今月19日の献立は・・・

- *ごはん(特別栽培米)
- *小アジのカレー揚げ
- *五色あえ
- *沢煮椀
- *牛乳

アスパラガスのサラダ

アスパラガスは、ヨーロッパで伝統野菜として栽培されてきました。普段わたしたちが食べている緑色のアスパラガスは、土から顔を出した若い茎の部分です。

日本では緑色のアスパラガスが一般的ですが、ヨーロッパでは白色のホワイトアスパラガスが一般的です。その違いは育て方。日に当てて育てると緑色のグリーンアスパラに、日に当てずに暗いところで育てると白色のホワイトアスパラになります。栄養価は、グリーンアスパラのほうが優れています。



小アジのカレー揚げ

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、しっぽの付け根から伸びる「ぜいご」と呼ばれるギザギザの硬いウロ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。

