

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。

たんどせく 端午の節句 (5日)



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「かしわもち」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2日にかしわもちを出します。

かしわもち



かしわの木の葉っぱは、春になって新しい芽が出てくるまで、冬の間も枯れた葉を落としません。それを「家が絶えずに続いていく」ことに例えて、縁起がよいものとして使われています。

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気を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。

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やカルシウムたっぷりのメニューを出します。今月8日の歯の日は、...

- *麦ごはん
- *ササミのチリソース
- *切干大根のサラダ

です!

よくかむことは、だれにでも、いつでもできる健康法です。いつもより5回多くかむことを意識して食べてみましょう。

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、この頃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「夏も近づくと八十八夜」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され、この日にお茶を飲むと長生きするともいわれているそうです。今年5月1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。1日は、サワラのから揚げに抹茶が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。



せかい りょうり 世界の料理

15日(水) フィリピン共和国

毎月5のつ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月はフィリピン共和国の料理です。東南アジアに位置し、7,000以上の島からなる島国です。気温は21℃~32℃くらいで1年を通して暑く、6月から10月には雨季があります。フィリピン料理には、つぶこしょう、とうがらしなどの香辛料、玉ねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。フィリピンでは、ごはんと同じお皿に汁ごと盛りつけて、スプーンとフォークを使って食べるそうです。「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。

毎月19日は「たんど・食の日」

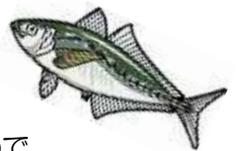
毎月19日は「たんど・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。

今月は17日に実施します。

- *ごはん(特別栽培米)
- *小アジの南蛮漬
- *ごま和え
- *新玉ねぎのみそ汁
- *牛乳

今月の京丹後産の食材は、特別栽培米、小アジ、小松菜、新玉ねぎ、九条ねぎ、牛乳の予定です。

小アジ



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南蛮漬を作ります。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。

