

がつ こんだて 5月の献立より

はちじゅうはちや がつついたち 八十八夜(5月1日)

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、農家にとっては大事な日です。「茶摘み」という歌で、「♪夏も近づくと八十八夜」と歌われるように、この時季には茶摘みが盛んになります。八十八夜の日に摘んだ茶は上等なものどされ、この日に摘んだ茶葉(葉)で入れた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2日が八十八夜です。

京都の特産品の中にお茶があり、飲むだけでなく工夫して料理し食べられています。

1日にかきあげにお茶の葉を入れた「大豆とお茶のかきあげ」を出します。



たんご せつく がつ か 端午の節句(5月7日)

5月5日は端午の節句、男の子の健やかな成長を願う日です。端午の節句には、かしわもちを食べます。これはかしわの木の葉であんの入ったもちを包んだものです。かしわの木は、春になって新芽が出てくるまで冬の間に枯れた葉を落とします。それを家が絶えずに続いていくことにたとえて、縁起が良いものとして使われています。

給食では7日に柏餅を出します。



せかい りょうり 世界の料理・メキシコ(5月15日)

毎月1回5のつく日に「世界の料理」を出します。世界の国々の料理を知り、味わうことを通して、その国の食文化や地理、歴史などを知ります。

4月に続き、サッカーワールドカップの開催国、「アメリカ」「メキシコ」「カナダ」の料理を紹介します。5月は「メキシコ」の料理です。「メキシカンスープ」は、豆や野菜が入り、チリパウダーを入れて辛味をきかせたスープです。

メキシコ料理にはチリパウダーがよく使われます。唐辛子をベースに、ニンニクやクミン、オレガノ、パプリカなどのスパイスやハーブを合わせて作られた調味料です。料理に辛味を加えるだけでなく、うまみやコクを引き出し、魚や肉の臭みを消す効果もあります。

メキシコの主食は、トウモロコシから作られる「トルティーヤ」です。給食では、トウモロコシをたくさん使った「コンライス」を出します。



たんご しょく ひ がつ にち たんご・食の日(5月19日)

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。

この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思っています。

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。小アジは油でしっかり揚げ南蛮酢につけてあるので、骨が少しやわらかくなり骨まで食べられます。じょうぶな骨や歯を作るカルシウムがとれるので、しっかりかんで食べましょう。

アジは、大きな目としっぽの付け根から胴の中心に沿って伸びる、「ぜいご」と呼ばれるギザギザの硬いウロコが特徴です。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。



毎月19日は食育の日



きょうたん



は ひ がつ にち 歯の日(5月28日)

毎月1回、8のつく日に「歯の日」として、かみごたえのあるメニューやカルシウムを多く含む食品を取り入れています。この日の献立の「麦ごはん」「小アジのカレー揚げ」「茎わかめのサラダ」

「高野豆腐のスープ」です。どのメニューもかみごたえのある食品とカルシウムが多い食品が入っています。

じょうぶな歯とアゴになるように、いつもよりかむ回数を意識して、よくかんで食べてみましょう。

