

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、菖蒲月、雨月、梅月、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 せつく いつか 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7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。

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28日の歯の日は、...

- *麦ごはん
- *小アジのカレー揚げ
- *荳わかめのサラダ
- *高野豆腐のスープ
- *牛乳

どのメニューも歯の日にぴったりのメニューです。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います。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。2日は土曜日なので、1日に、かき揚げに茶葉を入れた、「大豆とお茶のかき揚げ」を出します。



せかい りょうり 世界の料理



15日(金) メキシコ

5の付く日は海外の料理を「世界の料理」として紹介します。今月の国はメキシコです。

「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「トルティヤ」です。給食では、トウモロコシをたくさん使った「コーンライス」を出します。

まいつき にち 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。

- *ごはん(特別栽培米)
- *小アジの南蛮漬
- *青のり粉ふきいも
- *たまねぎのみそ汁
- *牛乳

今月の京丹後市産の食材は、特別栽培米、小アジ、たまねぎ、じゃがいも、九条ねぎ、木綿豆腐、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。



ビタミンCをふくみます