



きゅうしょくだより



令和4年5月

いなぎのぞみ保育園

旬の食材と料理

新じゃが芋	: ポテトサラダ、新じゃがの甘煮
アスパラガス	: アスパラガスのかき揚げ、アスパラガスのソテー
そら豆	: ゆでそら豆
スナックえんどう	: 野菜スティック（胡麻味噌ディップ添え）
グリーンピース	: ピースごはん

献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてくるこの時期、お子さんが食べやすいよう、おなじみの家庭料理や人気メニューを多く取り入れました。また、日本の歴史や文化が感じられる郷土料理をアレンジして取り入れました。

●魚のザンギ（北海道）

ザンギとは、北海道でいう唐揚げのことです。保育園では身がふんわり軟らかい鮭をザンギにしました。

●じゃがいももち（北海道）

じゃが芋を蒸して潰したものに片栗粉や小麦粉を混ぜて焼いた料理です。新じゃが芋を使用して、春の北海道を感じてもらえたらと思います。

●かやくごはん（大阪府）

しょう油味に仕上げた関西風の炊き込みご飯のことです。保育園では、油揚げや人参を入れて、だし汁たっぷり炊き上げます。

端午の節句を楽しみましょう

「端午」とは「月の初めの午の日」の意味で、5月に限ったものではありませんでした。しかし、午と五の音が同じなので、いつしか5月5日のことになったと言われています。

中国では、この日に菖蒲やヨモギを摘んで門戸や軒にかけたり、菖蒲酒にして飲み、邪気や疫病をはらって健康を願いました。

その後、日本の田植えに先立つ物忌みの行事とが結びついたものと言われています。今では、子どもの無事な成長を願って祝う行事になりました。



ちまき



かしもち

こどもの日には柏餅やちまきのもち菓子を食べる習慣があります。柏の木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないので縁起が良いとされています。さわやかな葉の香りを楽しみながら、昔ながらの伝統の味を味わいましょう。

また、西日本では、節句の日に食べる御節料理の食材として出世魚の『ぶり』（稚魚から成長に合わせて呼び名が変わるため）は縁起の良いものとして欠かせないと言われています。