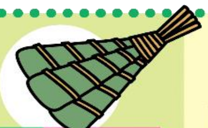
5月食育だより

令和３年度　５月号
川口市立十二月田小学校

新年度が始まって早くも１か月、新しい生活にも慣れてきましたか。疲れが出やすい時期でもありますし、食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。さて、もうすぐ始まるゴールデンウイークにはこどもの日という祝日があります。5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願ってこいのぼりや五月人形を飾り、お祝いします。

5/5 端午の節句



別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

給食レシピ♪　鶏ごぼうごはん

（材料：給食４人分）

- 鶏ももこま肉・・・４０ｇ
- 油揚げ・・・１枚
- 人参・・・４０ｇ
- ごぼう・・・４０ｇ
- えだまめ・・・８ｇ
- 油・・・小さじ2分の1

（A）

- 砂糖・・・小さじ2
- 清酒・・・小さじ1強
- みりん（本みりん）・・・小さじ1
- だしのもと・・・２ｇ

（作り方）

①野菜の下処理をする。にんじん（千切り）、ごぼう（ささがき）、えだまめ（ゆでる）、油揚げ（油抜きして細切り）。
②小鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
③鶏肉に火が通ったら、にんじん、ごぼうを入れ、炒める。
④油揚げ、えだまめを入れたら軽く炒め、調味料Aを入れて味付けをする。
⑤ごはんにまぜて完成。