

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより 給食室



2026年
5月号

青空が広がる爽やかな季節になりました。

5月5日は「こどもの日」です。もともとは端午の節句として、男の子の健やかな成長を願う日でしたが、現代の日本ではすべてのこどもの幸せを願う日として変化をしてきました。こどもの日には、柏餅やちまきを食べる風習があります。なかでも柏餅は、日本で生まれたお菓子として、広く親しまれています。あんこの入ったお餅に柏の葉が巻かれているのが特徴です。柏の葉を巻く理由の1つに、新しい芽が出て、育っていくまで古い葉が落ちずに残り続けることがあります。そこから家系が途絶えないという縁起担ぎや子孫繁栄の象徴とされています。また、香りづけやお餅の乾燥を防ぐ役割もあります。

ご家庭でも、こうした由来に触れながら、柏餅を召し上がってみてはいかがでしょうか。

今月の 二十四節気

立夏 (のつき) 5月5日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい時季です。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小満 (しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花は盛んに咲き乱れる時季です。



旬の野菜 新じゃがいも・新玉ねぎ

《毎月19日は食育の日です》

【新じゃがいもの特徴】

一般的に春から初夏にかけて収穫され、通常のじゃがいもとは異なり、貯蔵せず、すぐに出荷する新鮮なじゃがいもです。水分が多く、ほくほくしながらも軽さがあり、皮を剥かずにたわしなどで軽く洗うだけで、そのまま使うことができます。素材の味を活かすシンプルな料理や短時間で火を通す料理、皮ごと仕上げる料理と相性が抜群です。ただし、皮が緑色であったり芽が出ている場合は注意が必要です。



【新玉ねぎの特徴】

一般的に春に収穫され、通常の玉ねぎとは異なり、乾燥させず、すぐに出荷する新鮮な玉ねぎです。水分が多く、みずみずしさが特徴です。辛味が少なく、甘みがあるので、生食に向きます。また、繊維を断ち切る方向に切ると、より甘みを感じることが出来ます。加熱料理にも利用でき、トロっとした食感になります。ただし、通常の玉ねぎと比較して、日持ちが短いため、早めに使い切ると安心です。



干しエビ入りかき揚げ

《4人分》

・干しえび	5g	・薄力粉	50g
・玉ねぎ	200g	・青のり	少量
・人参	50g	・油	適量



《作り方》

- ①玉ねぎは薄くスライスに、人参は千切りにします。
- ②ボウルに薄力粉を入れ水で少しずつのばし、青のりも入れ衣を作ります。
- ③②の中に切った野菜と干しえびを入れ混ぜ合わせます。
- ④鍋に油を入れ180℃程度に温めてから③を好みの大きさで入れ揚げていきます。
- ⑤3～4分程揚げたら油を切り、出来上がりです。

※お好みで、旬のアスパラや菜の花を入れても美味しくいただけます。