

# ぱくぱく だより

2023年  
5月号



鮮やかな若葉の季節になりました。5月は「皐月（さつき）」とも呼び、その由来は、田植えの時期を表す「早苗月（さなえづき）」が早月（さつき）となり、転じて皐月となったといわれています。

この頃にはそらめめ、えんどうなどの果菜類や新じゃが芋、新ごぼうなどの根菜類が美味しくなります。蒸したりさっと塩ゆでするなどシンプルな調理で素材の甘さ、香りを楽しむのもいいですね。5月はゴールデンウィークなど楽しみがたくさんあります。その反面、新しい環境にも慣れた今頃は身体が疲れやすくなる時期でもありますので、休息もしっかりとっていきましょう。

☆5月の予定☆

10日(水)たいよう組 クッキー作り

給食ではゴールデンウィーク前に、こどもの日に合わせた献立も登場します。お楽しみに！

## こどもの日の行事食



5月5日は「端午の節句」にあたり、子どもたちの健やかな成長を祝う日です。そんなこどもの日の行事食や食材を紹介します。美味しい食事をみんなで食べ、楽しく過ごしましょう。



【ちまき】もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）」となりました。茅は病や災難を払う葉とされています。



【柏餅】柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う、縁起の良い和菓子です。



【たけのこ】たけのこは成長が早いことから、「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いを込めて食べられています。



【かつお・ぶり】かつおは「勝男」に通じて、ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」としてお祝いの日親しまれています。

## 鶏肉のさっぱり煮



《約4人分》

・鶏もも肉	200g	・砂糖	大さじ1
・にんにく	1.2g	・酢	小さじ1
・しょうが	1.2g	・みりん	小さじ1
・水	120cc	・しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ①にんにく、しょうがはすりおろします。
- ②鍋に水と①を入れて煮て、みりん、砂糖、酢、しょうゆを加えて沸騰させます。
- ③②に鶏肉を加えて中火で煮たら完成です。

◎二次元コードを読み取ると

参考動画を見ることができます。

(手順、分量は家庭用にアレンジしています)



## 今月の 二十四節気

**立夏 (のひか)** 5月6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季節です。

☆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。紅花が盛んに咲き乱れる時季です。