



5月 給食だよ

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。

新しい環境にも慣れてきて、子どもたちにも笑顔が増えてきたように思います。

今月も給食をたくさん食べてしっかり栄養をつけ、毎日元気に過ごしましょう！

こどもの日

5月5日は「こどもの日」。

「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と定められた国民の祝日です。

こどもの日には、柏餅やちまきを食べたり様々な風習があります。

これらの習慣にはどのような意味が込められているか見ていきましょう♪

～ 柏餅を食べる理由 ～



柏餅を食べる風習は日本が発祥とされています。

柏の木は冬になっても葉がついたままで、新芽が出てきてから古い葉を落とすという特徴があります。

新芽＝後継ぎとして捉えることができるため、**子孫繁栄**や**長寿**など縁起を担ぐ意味が込められているようです。

そして、昔より神事に欠かせない神聖な食べ物とされていた餅を、縁起のよい柏の葉で包んで柏餅を作り、男の子が元気に育つことを祈る風習が生まれたとされています。

ちなみに、後継ぎを重要視する武家が江戸周辺に多く集まっていたことから、柏餅を食べる風習は江戸を中心とした東日本に広がっていったようです。

～ ちまきを食べる理由 ～



5月5日にちまきを食べる風習は、

中国の故事に由来すると言われています。

古代中国の屈原という詩人は、人々からも大変慕われていましたが、屈原をよく思わない人々によって国を追われ川に身を投げてしまいます。

これが5月5日のことでした。

そして、屈原の死を悲しんだ人々は供え物を川に投げ入れて弔うようになりました。無事に届くように、悪龍が苦手な葉でちまきを包み、

5色(赤・青・黄・白・黒)の糸で縛り川へ投げ入れるようにしたそうです。

この言い伝えから、「**忠義のある子に育つように**」「**災いから身を守れるように**」といった意味を込めて、子どもにちまきを食べさせるようになったそうです。

～ レンジで簡単！柏餅 ～

〈材料〉4個分

- ・上新粉 100g
- ・水 140cc
- ・砂糖 5g
- ・こしあん 100g
- ・柏の葉 4枚



- ① 耐熱可能な器に、**上新粉・水・砂糖**を入れ混ぜ、ラップをしてレンジで**600W 2分**加熱します。
- ② 取り出して混ぜ、さらに**600W 2分**加熱します。
- ③ 触れる温度になったら、クッキングシートの上に乗せてこねる。
- ④ 分割して小判型に伸ばして餡を包み、柏の葉で包む。

このとき、柏の葉の筋目を外側にして包みましょう。

Point !

生地がベタベタするので

クッキングシートやエンボス加工の手袋を使用することをおすすめします。



ぜひ作ってみてください♪

～ 炊飯器で簡単♪ちまき風中華おこわ ～

〈材料〉4～5人分

- ・もち米 3合
- ・豚バラかたまり肉 200g
- ・たけのこ水煮 60g
- ・干し椎茸 4枚
- ・干しエビ 大2
- ・油 大1
- 調味料
- ・醤油 大2
- ・オイスターソース 大2/3
- ・酒 大2
- ・砂糖 小2



- ① **干し椎茸**を水につけて戻し、軸を落として1cm角に切る。
干しエビを水に**10分**つける。
- ② **豚バラ肉**は**1.5cm角**に、**たけのこ**は**1cm角**に切る。
- ③ **油**を入れたフライパンで**豚バラ肉**を炒める。肉の色が変わったら、**たけのこ**を加えて炒める。
- ④ **干しエビ**と**戻し汁**、**干し椎茸**と**戻し汁**、**調味料**を入れて**5分**煮る。
- ⑤ 具と煮汁を分ける。煮汁が冷めたら、研いだ**もち米**を炊飯器に入れ、**煮汁**と**(分量外の水)**を炊飯器の目盛りで入れる。
30分～1時間浸したら具を乗せて炊飯スイッチオン！

Point !

もち米を浸すのに時間がかかるので、始める前に浸しておくともスムーズに作れます！