



給食だより 5月号

令和6年5月
港区保育課



旬の食材を食卓に

日本の国土は、南北に長く、海、山、里と豊かで多様な自然があり、四季に恵まれています。日本各地には、地域に根差した多様な食材を使った食文化が育まれてきました。自然を尊び、日本人が継承してきた食文化は、和食として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

各食材は旬の時期になると流通量が増え、手に入れやすい価格帯になります。旬には、香りや旨味が豊かで美味しく、栄養価も高いといわれています。ぜひ、食卓に取り入れましょう。

港区立保育園の献立にも、旬の食材を使い、四季の変化を感じるよう努めています。子ども達には、食べることを通じて四季の変化を感じる体験をしてほしいと思います。

(献立例) 路のみそ汁 筍ご飯 茹で空豆 鰹の竜田揚げ など

(春の食材の一例) 筍、路、春キャベツ、グリーンピース、新じゃが芋、空豆、グリーンアスパラ、さやえんどう、新玉葱、いちご、甘夏、鯖、浅蛸、鰹 など

給食の一品

鰹(かつお)の竜田揚げ



材料4人分		(g)	
鰹		160	1 鰹は、1センチ幅に切り、Aのたれに10分程度漬けておきます。
A	生姜すりおろす	小さじ1/3	2 Aのたれを切り、鰹に片栗粉をまぶします。
	醤油	小さじ1	3 油を180度に熱し、鰹を入れ表面をカラッと揚げます。表面が色づく程度まで揚げて取り出します。
	みりん	小さじ1	
	酒	小さじ1	
	片栗粉	適量	・ 鰹を一度に揚げ油に入れると、油の温度が下がりがカラッと揚がりません。少量ずつ入れて温度を保つようにしましょう。
	揚げ油	適量	・ 揚げ油の量は、少ないより、多いほうが材料を入れた時の温度変化が少ないため、油を入れた時に深さの出る容器を使用したほうが失敗しにくく、揚げやすいでしょう。

端午の節句 5月5日

柏餅風

子どもが食べやすいよう、うるち米ともち米を合わせて炊きます。おはぎに近い感覚で食べられます。

材料4人分 (g)

白米（うるち米） 100

もち米 40

小豆 20

三温糖 大さじ1

塩 少々

柏の葉 4枚

端午（たんご）の節句の由来

菖蒲（しょうぶ）の節句ともいいます。旧暦5月は梅雨で、伝染病や害虫被害に悩まされていたことから、邪気を祓うとされる菖蒲の酒を飲み、無病息災を願う習慣が生まれました。菖蒲は勝負に通じ、男の子の節句とされ、兜や甲冑を飾り、旗指物を立て祝いました。鯉の滝登りの故事に由来して、五色の吹き流しを付けた鯉のぼりを立て、子どもの立身出生を願います。

難を避ける厄払いの力があるとされる粽（ちまき）を食べます。柏餅だけではなく、日本の各地域では、様々な粽（ちまき）が食べられています。



あんこをつくる

- 1 小豆はサッと洗い、鍋に小豆の4倍程度の水を加え強火にかける。茹で汁の色が濃くなったら茹でこぼし、あくとりをする。
- 2 小豆を鍋に戻し豆が浸る程度に水を加えて火にかける。沸騰したら中火にして軟らかくなるまで煮る。水が少なくなったら差し水をしながら煮る。
- 3 小豆が柔らかくなったら、砂糖を、数回に分けて加える。焦げないよう火加減を調整しながら煮る。
- 4 塩を加えて水分を飛ばしながら更に煮て、まとまる固さを目安にして火を止める。

- 1 うるち米ともち米は研いで浸水させてから、ご飯を炊くときと同じ水分量で炊く。（今回は一合弱の水量）
- 2 ご飯が炊き上がったら、米粒を軽くつぶし（ふんわりした食感で食べたいため、つぶしすぎに注意）、ラップを手のひらに広げて、つぶしたご飯をのせて広げる。あんこを乗せて包み、柏を巻く。

柏の葉

- 1 乾燥葉は、沸騰した湯に入れて、10分茹でて、水にさらす。
- 2 ザルの上などにおいて、水分を切ってから、使用する。

