

ぱくぱく だより

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。

☆給食室より☆

5月になり初夏の訪れを感じる季節になりました。連休を終え、少し疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整えるためにはまず「朝ごはん」をしっかり食べることが大切です。

朝食で体温を上げ、脳のエネルギーを補給することで午前中から元気活動することができます。

今月子ども達が「おいしい」と笑顔になれる給食を届けてまいります。

《毎月19日は食育の日です》

旬の野菜

新じゃがいも・新玉ねぎ

【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。



今月の二十四節気



☆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。

立夏 (りっか)

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。

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。

ちゃんぽん風うどん

《約4人分》

・うどん	500g
・豚こま肉	100g
・竹輪	40g
・人参	40g
・玉ねぎ	40g
・キャベツ	120g
・ごま油	大さじ1と1/3
・だし汁	500g
・しょうゆ	小さじ2
・塩	少々
・みりん	小さじ1と1/3
・料理酒	小さじ2/3



《作り方》

- ①分量外の油を鍋にひき、豚肉、人参、玉ねぎの順に炒めます。
- ②だし汁、竹輪、キャベツを加え、沸騰後、調味料とごま油を加えてひと煮立ちさせます。
- ③うどんを茹でます。
- ④器に③を盛り、②をかけます。

◎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。



☆園では昆布と干しいたけのだしを使用しています。えびやもやしを加えたり、最後に紅しょうがを飾っても美味しく仕上がります。