

食育だより 5月号

5月の行事食



柏餅

Kashiwamochi

柏餅は5月5日の端午の節句に食べられるお菓子です。餅を包んでいる柏の葉には、「子孫繁栄」の願いが込められています。



箸使いのタブー



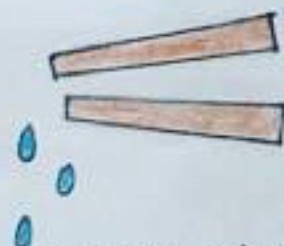
<さし箸>

食材を箸でさすこと。



<渡し箸>

食器の上に箸を渡すように置くこと。



<なみだ箸>

箸の先から汁をポタポタ垂らすこと。

他にも、
・迷箸
・探り箸
・拝み箸
・寄せ箸
・逆さ箸
・渡し箸
などがあります。



ちまき

chimaki

ちまきは邪気をはらうものとして柏餅と同じく5月5日の端午の節句で食べられる料理です。中国風の中葉ちまき粽子(ズォンズ)もあります。



食事のマナークイズ

～和食と洋食～

① A 箸の持ち方 B 箸の持ち方

② A 魚の食べ方 B 魚の食べ方

③ A 箸の持ち方 B 箸の持ち方

④ A 箸の持ち方 B 箸の持ち方

⑤ A 箸の持ち方 B 箸の持ち方

正しいのはどっち?

旬の野菜を使ったレシピ

～新じゃが～

材料4人分

新じゃが	8個(800g)
豚ひき肉	300g
しょうが	40g
長ねぎ	1/2本
ごま油	大さじ4
水溶き片栗粉	適量
A { だし	600ml
しょうゆ	大さじ6
みりん	大さじ6
砂糖	大さじ2

普通のじゃがいもでもできます!

下 しょうがと長ねぎはみじん切りにする。

① 新じゃがは表面の汚れを軽く洗い流し、大きい芽の部分があれば取り取る。皮付きのまま1/2等分にカットし、耐熱皿に入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで約4分加熱し、余分な水分をキッチンペーパーでふきとる。

② 温めたフライパンにごま油をひき、豚肉を入れ、軽くほぐす。肉の色が半分ほど変わったら、しょうが、長ねぎを加え、中火～強火で表面に焼き目がつくまで炒める。

③ 材料のAを加え、混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。弱火で約10分加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付け、小ねぎ、七味をちらす。

新じゃがのそぼろ煮



食事マナークイズ答え: ①A ②B ③A ④A ⑤B