



すくすく Power 5月

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

5月5日は「端午(たんご)の節句」であり、昭和23年に「こどもの日」と制定された国民の祝日です。こどもの日は「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」ことが趣旨とされています。こどもの健やかな成長を願っています。

端午の節句にまつわるもの

しょうぶ

しょうぶは薬草とされ、邪気や病気、災難除けとして伝えられてきました。精油成分が含まれるしょうぶを浴槽につけて入浴すると、暑い夏も健康に過ごせるといわれています。



ちまき

端午の節句で食べられるちまきは、一般的に米粉でつくった餅を葉で包んだ円すい型で、中身は甘いお団子が包まれています。抗菌作用のある笹の葉で、包むようになったようです。



鯉のぼり

中国の黄河上流には、激流が連なった竜門とよばれる難所があります。そこを鯉のみが登り切り、竜になれたという登竜門伝説にあやかり、立身出世の象徴として飾られます。



柏餅

柏は新芽が出ない限り、古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。柏の葉は香りが強いので、邪気を払うといわれています。



<おうちで作るホイルで中華ちまき>

<材料>4人分

もち米	1	カップ
ちりめんじゃこ	10	g
豚小間肉	50	g
しいたけ	2	枚
たけのこ水煮	50	g
ねぎ	10	cm位
ごま油	4	g
塩	1	g
砂糖	2	g
酒	3	g
醤油	12	g

もち米を使ったちまきを紹介します。

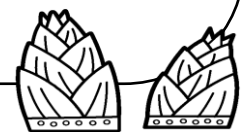
<作り方>

- ① もち米は研ぎ一晩水につけたあと、ザルにあげる。
- ② しいたけ、たけのこ水煮、ねぎを粗みじんにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、ちりめんじゃこと②を炒め、調味料で味をつける。
- ④ ③ともち米を混ぜ合わせて、ホイルで包む。
- ⑤ 蒸気が上がった蒸し器で、強火で20分位蒸す。

※炊飯器で作ることもできます。

①～③までは上記と同じ。

④ ③ともち米を炊飯器に入れ、水1カップを加えて炊飯モードで炊く。



*保育園のレシピは、大田区のホームページ「子ども」▶「保育」▶「給食」▶「保育園の給食レシピから」▶「給食のレシピ」に掲載しています。

「令和3年1月」には、もち米を使用した「真珠蒸し」を紹介しています。