

ごちそうさま



5月5日は端午の節句



強い香りを持つよもぎやしょうぶを用いて、邪気を払う日として中国から伝わりました。今では「こどもの日」として国民の休日となっています。

また、鯉のぼりを飾るのも、鯉が激流を登って「竜」となるという中国の故事を受けて広まりました。

子どもの健やかな成長と幸せを願う大切な行事のひとつです。



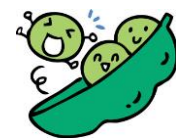
豆ごはん



米1合あたりの分量

材料	分量
米	1合
うすいえんどう豆 (さやつき)	30グラム
酒	大さじ1
しお塩	小さじ1/4
だし昆布	少々

8日の給食に登場するよ!



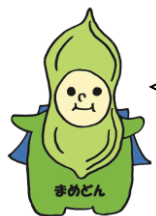
作り方

- うすいえんどう豆は、洗ってさやから豆を出しておく。
- 米を洗い、酒・塩・だし昆布を入れ、普通の水加減にして豆を入れて炊飯する。

うすいえんどう豆のお話



3月～6月頃が旬で、さやを取って中の実を食べます。青臭さが少なく加熱するとホクホクした甘みのあるお豆で、関西では春の野菜として親しまれています。



お子さまと一緒に豆むきをして、作ってみましょう。

食べ物の「種」



ふだん意識せずに食べている豆類や穀物も種(たね)の一種であり、重要な栄養源です。「種」は植物の種子の総称で、「豆」はマメ科の植物であるえんどう豆や枝豆、大豆、小豆などにできた種子のことです。さやとよばれる袋状の殻の中に1個～複数個の種子が入っているのが特徴です。

食べている「種」



例えば...

とうもろこしは「粒」、そばは「実」、稲や小麦は「穂」がそれぞれの「種」となる部分です。特別な品種のとうもろこしの粒は乾燥させるとポップコーンの原料に、そばの実や稲穂・麦穂は製粉するとそば粉、小麦粉、米粉になります。また稲穂は加工されて玄米になり、精米するとお米になりますね!

「豆」が使われている食べもの



身近なところでは...

大豆の加工品であるしょうゆやみそ、豆腐、あぶらあげ、きな粉、豆乳などがあります。小豆を煮てつくるあんこも給食のおやつで提供しています。



「どんな形かな?」



どの種からどんな芽が出て、どんな葉っぱや花が咲くのかな? 食べた果物や野菜の種を土にまいて、お子さまと一緒に観察してみるのも楽しいですよ!

