


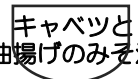

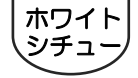

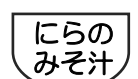


5月予定献立表

食べる前に自分の食器の位置を確認しましょう。

No. 1

日	曜	献立	一口メモ
6	木	柏もち 子どもの日献立 みつばともやしの和え物 ひじき入とりつづね  たけのこごはん  すまし汁	5月5日は「端午(たんご)の節句」です。「子どもの日」とも言われ、子どもの無事な成長と健康を願う日です。かしわもちや、たけのこ料理などを食べる習慣があります。かしわの葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家系が絶えないという縁起に結びつけ、子孫繁栄につながります。たけのこは成長が早いので、たけのこのようにすくすく成長することを願って食べられます。子どもの日は祝日なので、1日遅れの「子どもの日献立」です。
7	金	ほうれんそうのごま和え 白身魚の甘酢あんかけ  ごはん  凍み豆腐のみそ汁	凍み豆腐とは、豆腐を凍らせ、乾燥させたものです。冬にマイナス温度になる寒い地域では、凍み豆腐の他、凍み大根、凍みもちなどのように、食品を凍らせて乾燥させる食べ物が作られてきました。凍った水分がとける時に、食べ物からぬけ出ていくことを利用して、長く保存することができますようになります。福島市の立子山(たつごやま)や郡山市の海老根(えびね)や萱沼(かやぬま)などでは、わら紐で編んでつるす、手作りの凍み豆腐が作られています。
10	月	海そうサラダ 手作りマカロニグラタン  米粉パン  大根とベーコンのスープ	グラタンとは、フランス語で焦げめをつけるという意味の「グラティネ」や、こそげるという意味の「グラッテ」という言葉が語源で、「おこげ」また「焦げめをつける」を意味する言葉だそうです。そこから、「料理の表面に焦げめをつけて調理する」調理方法と、その料理の両方をさします。
11	火	アスパラガスのサラダ チキン南蛮  ごはん  五目スープ	チキン南蛮(なんばん)は、宮崎県発祥(はっしょう)のとり肉料理で、小麦粉をつけて揚げ、甘酢に浸して作ります。タルタルソースをかけるのがポピュラーですが、タルタルソースがなくてもチキン南蛮と呼ばれます。アスパラガスは、お隣の平田村で育てられた朝採れをサラダにします。新鮮なので元までやわらかく食べられます。
12	水	アセロラゼリー 三色和え ぎょうざ  中華ソフトめん → みそラーメン	アセロラは、大西洋のカリブ海に並ぶ島が原産地で、平均25℃の熱帯気候のもとで育つ果物です。日本では、沖縄県を中心に育てられていて、毎年、5月12日頃に収穫がはじまるそうです。アセロラにはビタミンCという栄養が多くふくまれています。ビタミンCは、肌をきれいに保つのを助けたり、ストレスから守ってくれたりします。また、風邪の予防にも役立ちます。

日	曜	献立	一口メモ
13	木	ふきの油炒め あじフライ ソース  ごはん  麩のみそ汁	ふきは、日本原産の野菜で、北海道から九州まで全国の山や野にはえ、春から初夏が旬です。地上には花芽と葉が出ていますが、茎の部分は地中に伸びています。ふきとは、その地下茎(けい)からでてきた葉の柄(え)の部分にあたります。また、春1番にふきの地下茎から出てくる花のつぼみが、ふきのとうです。ふきの香りを感じながら食べてください。
14	金	納豆 大根のみそ煮  ごはん  キャベツと油揚げのみそ汁	漢字で、大きな根と書く「大根」ですが、私たちが普段食べている大根の白い部分は、元は、かいわれ大根の根と胚軸(はいじく)の2つの器官でした。異なる器官から成るため、味も違ってきます。上の方は水分が多く甘みがあり大根おろしやサラダに、辛みがある下の方はみそ汁や漬物などに、やわらかくて甘みと辛みのバランスが良い中間部分は煮物などに適しています。普段何気なく食べている野菜を植物として観察してみると、葉や根、茎などの異なる器官を食していることとなります。他の野菜はどこを食べているのか観察してみてください。
17	月	フレンチサラダ とり肉のほろしょうゆ焼き  ちうまきパン  ホワイトシチュー	食事中、背中が丸まっていたり、ななめの方を向いて食べている人はいないでしょうか。姿勢が悪くなる原因には、「食器を持たずに食べる」、「椅子が机から離れている」、「お盆が机の奥側にあって体から離れている」、「足を組んでいる」ことなどが考えられます。姿勢が悪いと、内臓の位置が下がりがやすくなり、消化器官が食べ物を腸へ送るための「ぜんどう運動」がにぶり、スムーズに消化できなくなります。見た目の面からも好ましくありませんので、もう1度、正しい姿勢を確認してみてください。
18	火	たけのこのおかか煮  豆腐ハッパグ おろしソースかけ ごはん  にらのみそ汁	たけのこは、春にしかとれず、栽培することもできません。春以外でも食べることができるのは、缶詰やレトルトなどに加工しているからです。たけのこは地下茎に直接つながっていて、あまり光が入らない竹林でもこの地下茎から栄養分をもらって成長します。竹に成長して成長がストップした後は地下茎が成長し、伸びてその後は停止し、作った栄養分は地下茎に貯め込んでいきます。そして次の年の春に出てくるたけのこが地下茎に貯め込まれた栄養分を吸収して成長します。

食器やはしの持ち方を確認しましょう。



食器やはしを正しく持つと、見た目が美しいだけでなく、食事をスムーズに進めることができます。日本の正しいマナーを身に付けましょう。

