

食育だより 5月号

新緑の季節になり、あちらこちらで季節の移り変わりを感じることができます。日本には、古くからさまざまな行事食が存在します。今回は行事食についてのお話です。

今月のテーマ：行事食を知ろう！

行事食とは？

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことです。そして、それぞれの行事食には、さまざまないわれや意味があります。(※諸説あり)

代表的な行事食

端午の節句(5月5日)



柏餅、ちまき

子どもが大きく、元気に育つことを願います。

冬至(12月21日)

★南瓜、「ん」のつく食べ物
「ん」という言葉には「運」が呼び込める力があるといわれています。

じんじつ
人日の節句(1月7日)



★七草がゆ

一年の豊作と健康を願います。
お粥を食べて体を休める役割もあります。

七夕(7月7日)

★そうめん

天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕にはそうめんを食べます。



大晦日(12月31日)

年越しそば

そばを切って食べることで、その年の災いを断ち切るといわれています。



節分(2月3日)

恵方巻、★福豆

豆まきで邪気を追い払い、恵方巻を食べることで福を呼び込みます。



十五夜(9月中旬)

月見団子

月の神様に豊作の感謝をこめてお団子を食べる日です。



正月(1月1日～)

おせち料理、雑煮
一年が始まることへのお祝いの食事です。

桃の節句(3月3日)

★ちらし寿司

子どもの健やかな成長と幸せを願います。



★のついているものは、八尾市立こども園・保育所でも提供している行事食です！
また季節の行事以外にも、誕生会の日には給食やおやつも特別な献立を提供しています♪

5月の旬の食材から 今月のテーマ：レタス

レタスコーンラーメン

<材料> 4人分

中華麺 4玉

豚肉 80g

レタス 160g

にんじん 40g

コーン缶 40g

☆オイスターソース 大さじ1

☆濃口しょうゆ 大さじ1

☆塩 少々

★鶏がら(顆粒) 大さじ1

★水 1000ml

<1人分 354kcal>

<作り方>

① レタスは2×3cmくらいに切り、にんじんは千切りにします。コーン缶は水気をきっておきます。豚肉は食べやすい大きさに切っておきます。

② ★を合わせたスープに豚肉、にんじんを加え、☆を加えて調味します。

③ レタスとコーンを加えます。

④ ゆでた中華麺を器に盛って、③をかけて完成です。

MEMO

レタスは年中手に入る野菜ですが、この時期から夏にかけてのレタスは特に味がよいとされています♪

