

# 給食だより 特集号

令和2年4月

みなさん、こんにちは。

突然の臨時休校から、もうすぐ2か月が経とうとしています。慣れない生活が続き、体調は崩してはいませんか。この給食だよりを通して、休校中の間の食事面や衛生面等のサポートができたらと思います。おうちの方と一緒に読んでくださいね。

## 今回のテーマは… 「端午の節句」



日本には、年間を通して四季折々の「行事」があります。また、その行事のときや特別な日の行事のときにいただく食べ物や料理を「行事食」といいます。行事や行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いなどが込められています。みんなが好きなキャラごはんやデコ飯だけでなく、昔から伝わる伝統的な行事や行事食の理解を深め、これからも大切に受けついでほしいです。


さて、もうすぐ始まるゴールデンウィークには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日という3つの祝日があります。このうち、5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子が元気で丈夫に育ってくれることを願う行事です。

こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾り、ちまきやかしわもちなど下記のような食べ物でお祝いします。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。また、無病息災を願い「しょうぶ湯」に入る習慣もあります。

たんご せつく たもの


### 端午の節句と食べ物

#### ちまき




「ちまき」には、病気や悪いことを払いのける力があるとされていることから、災いがふりかかってこないようにと願って作られたものです。中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりします。

#### かしわもち




あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだものです。柏の木の葉は、新芽ができるまで古い葉が落ちないことから「後継ぎが絶えない」、「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願うといわれています。

#### たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすくと育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。たけのこごはんや煮物、天ぷらやお吸い物などおいしくいただけます。

#### カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、カツオを「勝つ男」とかけて、困難なことや勝負などに打ち勝つ縁起物として食べられています。

## レシピの紹介 たけのこごはん

### 【材料 約4人分】

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ・精白米            | 2合             |
| ・水+煮汁           | 400cc (2合の線まで) |
| ・たけのこ (お好みの形で)  | 100g           |
| ・油あげ (油抜き後、細切り) | 1枚             |
| ・酒              | 小さじ2           |
| ・A しょうゆ         | 大さじ2           |
| さとう             | 大さじ1           |
| 水               | 適量             |



### 【作り方】

- ① お米をといでおく
- ② 具を切ったら、調味料Aで煮る
- ③ 具と煮汁にわけて、煮汁と水でお米を炊く
- ④ 炊いたら、ごはん③の具を混ぜ合わせる。



春が旬の おいしいたけのこの  
香りや食感を楽しみましょう！