



# げんきっ子だよ!

令和 2年 5月



新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。今月はこどもの日の行事食としてちまきをいただきます。(幼児のみ) おうちでも話題にいただき、子どもたちの成長を共に祝いましょう。

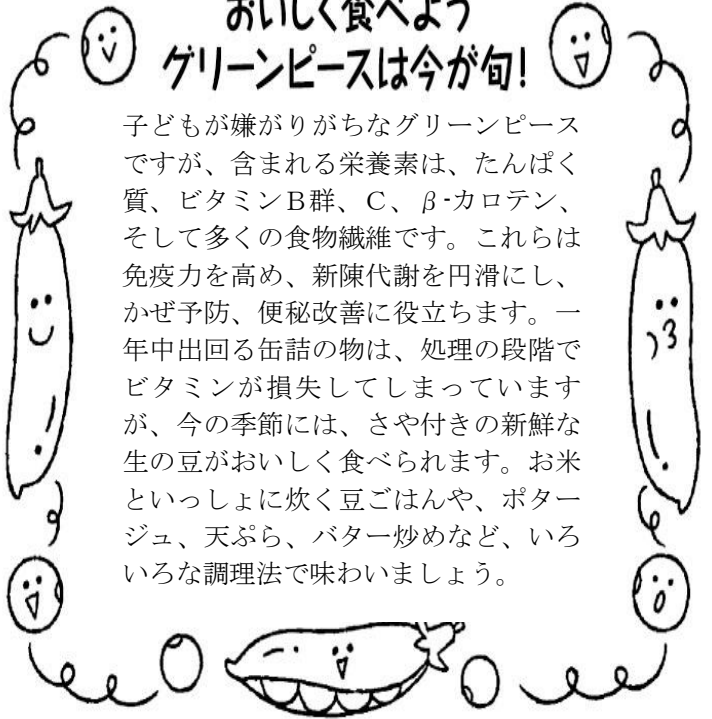


5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



## 世界の料理<ベトナム>

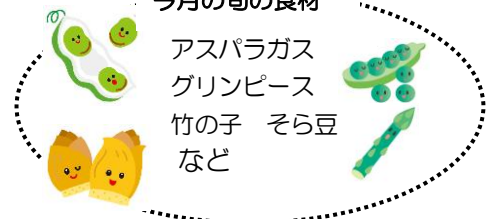
ベトナム料理といえばエスニックなイメージですが、辛い料理はほとんど存在しません。日本と同じように箸や茶碗を使い、お茶も飲みます。

ベトナム料理に欠かせない調味料「ニョクマム」タイでは「ナンプラー」と言われますが、イワシを塩漬けにして発酵させた魚醤は日本でも有名です。

- ★Xin Chao (シャンチャオ) おはよう! こんにちは! こんにちは!
- ★Cam on (カム オン) ありがとう!

### 今月の旬の食材

アスパラガス  
グリーンピース  
竹の子 そら豆  
など



### 今月の献立より!

5月19日(火)実施

### フォー・トムビエン

<作り方>

材料 (大人2人・子供2人)			
フォー	50g	にら	20g
海老ボール	120g	酒	小さじ2/3
玉ねぎ	100g	砂糖	少々
人参	30g	鶏がらスープの素	10g
水菜	30g	塩	少々
長ネギ	30g	ナンプラー	小さじ1/3

※給食では「ナンプラー」は使用しません。

- フォーを5~6分くらい下ゆでし、ざるにあげ、水気をきる。
- 玉ねぎは薄切り、人参・長ねぎは干切り、水菜とにらは3cmくらいの長さに切る。
- 鍋に水を入れ、人参・玉ねぎ・にら・長ねぎ・水菜の順に入れ、野菜に火が通ったら、フォー・海老ボールを入れる。
- 酒・砂糖・鶏がらスープの素・塩・ナンプラーを入れ、味を調える。