

# 食育通信5月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。  
今月のテーマは…

## 行事食を知ろう ～こどもの日～

5月5日は「こどもの日」です。もともとは「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日がこどもの日になったそうです。

こどもの日に食べられる行事食には、こどもたちの健やかな成長への願いが込められています。保育園のおやつにも、「中華ちまき」が登場します。

### ちまき

もともとは「茅(ちがや)」の葉で巻いていたので「茅巻き(ちまき)」と呼ばれていました。茅は病や災難を払う葉とされていました。



### 柏餅

柏の葉は、新葉が出るまで古い葉が落ちないため、縁起がよいとされていました。「子孫繁栄」の願いを込めて食べられています。



### もちもち美味しい！ 中華ちまき



### 保育園の大人気メニューを紹介

#### 材料(作りやすい分量)

もち米……………2合(300g)	椎茸戻し汁……………120cc
豚肉……………60g	酒……………大さじ1
酒……………小さじ1	濃口しょうゆ……………大さじ1/2
おろし生姜……………少々	砂糖……………大さじ1/2
人参……………40g	塩……………小さじ1/5
干し椎茸……………中5～6個	サラダ油……………大さじ1/2

#### 作り方

- ① もち米は洗って、しばらく浸水しておく。
- ② 干し椎茸は水で戻して千切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③ 豚肉は1cm幅に切り、酒とおろし生姜で下味をつける。
- ④ 人参は短めのせん切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を引き、②の椎茸と、③、④を炒める。椎茸の戻し汁、調味料、①も加え、汁気がなくなるまで2～3分煮る。
- ⑥ 蒸し器に移し替え、強火で約30分蒸す。

他にも、保育所給食のレシピを公開中！



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。  
食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。  
来月6月号の特集は「よくかんで食べよう！」です。お楽しみに。