

かぞくみんなでおんげください!

しよくいくだより5月号



令和4年5月 東松山市 学校給食センター



かこめくん

みなさんは、食べ物好ききらい
がありますか? 辛いところは苦手でも、
くりがえし食べることで食べられるよう
になることがあります。給食の苦手
な食べ物も、一口だけ挑戦しよう!



がまどちゃん

ちがっのこんだてしょうかい

★2日「子どもの日 献立」★

お祝いの「ちらし寿司」、すくすく竹のぶ
に成長しますように「若竹汁」、たん
ごのせくに欠かせない「かしわもち」です。

★19日「奈良県郷土料理」★

今月の食育の白飯立は、牛乳入りの
「飛鳥鍋」、奈良漬を使った「ならあん」
デザートに「わらびもち」です♪

たごのせくに「かしわもち」



かしわもちは、かしわの木の
葉は、はごぐるりとまいてあります。
かしわの木は、若い芽が出
てからしか、古い葉が落ち
ないのです。それで、「しそんは
んえい」を願うえんぎの
食べ物とされました。

すきなところは?



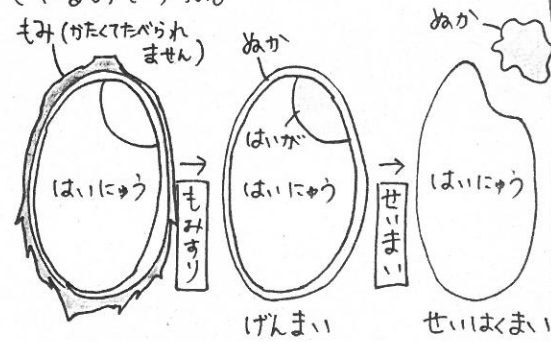
やって
みよう!

ぬかづけをつくろう!



給食で出てくるお米は白いですね。白いお米は
「せいはいくまい」といい、皮をむいてあります。皮をむかなく
てもお米は食べられます。それを「げんまい」といいます。げんまいを植える
と、芽が出てきます。まさに生きているのです。

げんまいの皮の部分「ぬか」といいます。ぬかには、げんまいの生きているパワーがぎゅーりつまっていて、日本にむかしからつたわる「ぬかづけ」は、このぬかのパワーをかきこく利用しているのです。



ぬかづけのつくりかた

- ① ぬか 2kg をなべに入れて、中火で2~3分こらばいいかおりがするまでよくいります。(いいぬかを買ってもOK)
- ② つけものように、①と塩400g、水を入れて、耳たぶくらいのかたさにします。
- ③ とうがらし5本と野菜くずをいれ、約1週間、毎日ませます。
- ④ 野菜くずをすて、だしこんぶを入れれば、ぬかどこのできあがり。
- ⑤ だいこん、ながいも、キャベツ、みずななど季節の野菜をつけましよう。

チンゲンサイや、カリフラワーのじく、メロンのかわななどもつけるとおいしくたべられます。



まいにち1~2かいほませましよう。そこからいかりませることでおいしくなります。ませるおしごとは、こどもでましようね!



味つけや調理方法をかえて食べてみよう!