

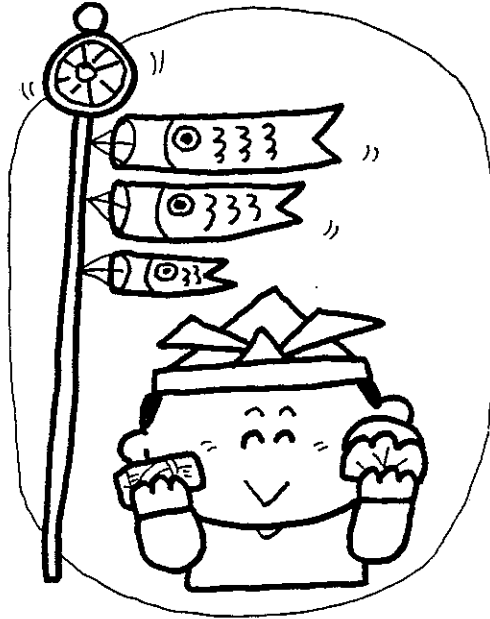
# 食事だより

たんご

## 行事食…端午の節供…5月5日

### いわれ

端午の節供は五節供の一つで、男の子の節供です。この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏もちなどを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは、平安時代の貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。



しょうぶは昔から薬草とされ、邪気や病気・災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にし、また銚子に添えてしょうぶ酒にしました。ちまきは、中国の聖人・屈原くつげんの忌日が5月5日に当たり、その姉が弔うために作ったのが始まりといわれています。

魚はタイ、カツオなどがよく食べられました。こいは男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを立てて祝うのです。

『園児わくわく行事食』西田奈保子(芽ばえ社)参考

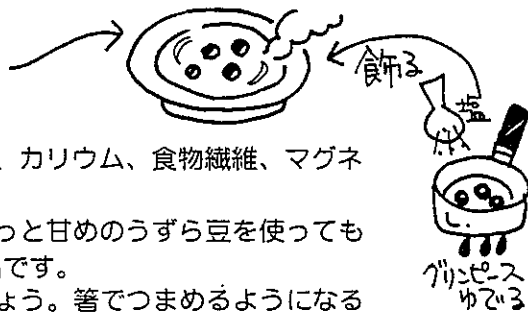
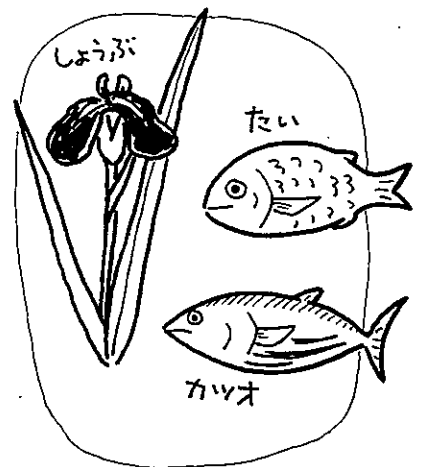
### ポークビーンズ

#### 【材料】4人分

- 豚肉……………150g
- 大豆……………1/3カップ
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1/2本
- グリーンピース……………大さじ1
- 油……………大さじ1
- トマトピューレ……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ2
- ウスターソース……………大さじ1 1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① 大豆は前の晩に水につけ、翌日やわらかくなるまで煮る(圧力鍋なら1~2分でやわらかくなる。また、水煮缶を使ってもよい)。
- ② 玉ねぎはくし型に切り、にんじんはいちょう切りに。
- ③ グリーンピースはさやからはずし、塩少々(分量外)を入れてゆで、水にとって少しつけておく。
- ④ 鍋に油をひき、豚肉と②を炒めて、やわらかくなったら①を入れ、調味料を加えて煮込む。
- ⑤ できあがりに③を飾る。



♥豆にはタンパク質やカルシウム、鉄、カリウム、食物繊維、マグネシウム、銅などが含まれています。

♥豆の種類はいろいろあります。ちょっと甘めのうずら豆を使ってもできます。週に1~2回は使いたい食品です。

♥豆類の料理では、箸使いを教えましょう。箸でつまめるようになると、「上手になったね」とほめてあげます。

目黒区・緑丘保育園