

新緑が鮮やかな季節になりました。新学期がスタートして一カ月が経ち、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時です。栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 5月5日は‘端午の節句’

5月5日のこどもの日には、鯉のぼりを立てて、武者人形を飾り、‘ちまき’と‘柏餅’を食べますね。それぞれに由来があるのはご存知でしょうか。

### 鯉のぼり・五月人形

鎧かぶとは、男の子に強くたくましく育ててほしいという願いと、厄災から男の子を守ってほしいという願いから飾るようになったといわれています。また、鯉は男らしい魚として喜ばれ、鯉のぼりを立てて祝うとされています。

### 柏餅・ちまき

柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉を落とさないことから‘家系が絶えない’など‘子孫繁栄’に繋がる縁起物とされています。また、餅団子をかやの葉で包んだちまきは‘難を避ける’という縁起のよい意味があるため、食べるようになっ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！

子どもが嫌がりが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、ビタミン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、風邪予防、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。お米と一緒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。

5月12日26日の給食でも豆ごはんが出ます。子どもたちは豆ごはんが大好きです。今年もたくさん食べてもらえますように…

### 給食の人気レシピ おからナゲット

おからは豆腐を作る時にできる副産物です。豆腐の原料となる豆乳は、大豆を煮たものを絞って作ります。この時の絞り汁が豆乳になり、絞ったあとに残る絞りかすがおからになります。おからには食物繊維をはじめ、体に優しい栄養がたくさん含まれています。給食では卵の花として提供することが多いですが、もう少し食べやすいようにと作ったのがおからナゲットでした。ナゲットは子どもたちにも大好評！たくさん食べてくれました。

### 旬…という言葉はよく耳にしますね

「しゅん」とは、その食べ物が一番多く採れる時期であり、一番美味しい時期でもあります。また、栄養素が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。産地によって少しずつ旬は異なりますが、旬の物を優先して食べるという食生活を心がけましょう。

### おからナゲット

#### 材料 (1人分)

- ・鶏ひき肉…35g
- ・おから…15g
- ・玉ねぎ…10g
- ・にんにく…0.1g
- ・しょうが…0.1g
- (にんにく、しょうがはチューブの物でOK)
- ・塩、こしょう…少々
- ・水…7cc
- ・片栗粉…6g
- ・揚げ油…適量

#### 作り方

- 1、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2、ひき肉、1、おから、にんにく、しょうが、塩コショウ、水、片栗粉を混ぜる。
- 3、成型して180度の油であげる。
- 4、好みでケチャップをつけて完成。