



食育だより

【郷土料理】

5月の世界のメニューは日本の「宮崎県」です。

- <昼食>**
- ご飯 宮崎県は九州の南部に位置し、太平洋の暖かい潮の流れのおかげで温暖な気候に恵まれているため、農産物・畜産物・海産物などの産業が全国のトップクラスです。
- チキン南蛮 『チキン南蛮』は昭和30年代に宮崎県の洋食店で、賄い料理としてつくられたのが始まりです。
- 煮しめ 『煮しめ』とは煮物料理の中の調理法であり、煮汁が残らないように、じっくり時間をかけて煮ることを「煮しめる」といい、その調理方法から「煮しめ」と呼ばれるようになりました。
- ざぶ汁 『ざぶ汁』は主に根菜類の野菜などの色々な食材を、「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前がついたといわれています。

- <おやつ>**
- がね 『がね』とは細く切ったサツマイモやその他の野菜に、味を付けた衣を合わせて油で揚げて作ります。
- 南九州の言葉で「がね」とは「かに」のこといい、形が似ていることから「がね」と呼ばれるようになったといわれています。



5月5日は端午の節句

『端午』は五節句の一つ。

端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれ、男子の健やかな成長を祈願する行事が行われ現在では、5月5日に国民の祝日「こどもの日」になっています。

～端午の節句で食べる料理と意味～

1. 邪気を払い、厄除けをするとされる「ちまき」
2. 柏の葉が枯れないことから、子孫繁栄の縁起物とされる「柏餅」
3. 成長が早く、力強いことから、子どもの成長を願う「筍」
4. 活躍を期待するとともに、カツオの一本釣りが出世の象徴とされる「カツオ」などがあります。

たけのこは旬の食材でもあるのでご家庭でもぜひ食べてみてください☆

