



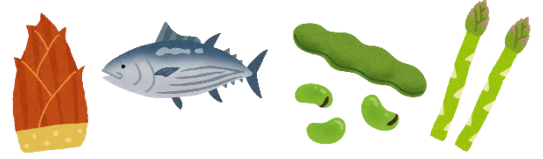
# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市竹見台中学校  
令和3年4月30日



## 新茶の季節♪

吹く風も爽やかな、過ごしやすい季節になりました。  
みなさん、健康に過ごせていますか？春野菜など今が旬の  
食材を食べ、春を感じながら食事を楽しんでくださいね！！



筍 初鯉 そら豆 アスパラ  
グリーンピース、金目鯛、いさき、きす

八十八夜：立春から数えて八十八日目。この頃から霜がおりなくなるので、稲の種まきや茶摘み始める目安とされてきました。八十八の字を組み合わせると「米」になるように、米作りには、八十八もの手間がかかるといわれ、末広がりで縁起がよい数字なので、豊作祈願の行事や夏の準備を始める吉日とされています。



日本茶には煎茶、ほうじ茶、玄米茶、玉露茶、抹茶などがあります。一般的なものが煎茶です。  
昔から「八十八夜に摘んだお茶を飲むと75日長生きする」といい、新茶をおくる習わしもあります。

## お茶(煎茶)の入れ方

①人数分の茶わんに  
お湯を注ぎ、茶わんを  
温めながら、50~60度  
位まで冷まします。



③茶わんのお湯を急須  
にうつし、ふたをして  
1~2分蒸らします。



④急須のふたをおさえ  
ながら、濃さが均一に  
なるよう、各茶わんに  
少量ずつ注いでいきま  
す。最後の一滴まで  
注ぎきると、2煎目も  
おいしくなります。

イラスト参照：和の行事を楽しむ絵本 長岡書店  
絵：かとうゆーこ、著者：三浦 康子

## ◆◆◆◆◆5月の予定◆◆◆◆◆

★5月後半分食券配付：5月11日~13日まで

★6月の給食申し込み締め切り：マークシートは5月17日(月)、インターネットは5月20日(木)  
6月16~30日分の給食は6月5日(土)まで追加予約できます。

★6月分食券配付：25日:3年生 26日:1年生 27日:2年生 28日:まだの人

## ★5月の食券配付結果発表★

食券配付期間に取りに来てくれたクラス  
配付期間 4月26日~30日



1-1、1-2、2-2、3-1、3-2、3-3



こどもの日は子どもたちの健やかな成長を願う日で、男女の別はありません。別名、『端午の節句』というので、男の子というイメージが強いのですが、本来はみんなが無事で過ごせるよう、季節の節目に邪気払いをする行事です。家族みんなで幸せを願う文化を楽しんでください。



## 端午の節句の食べ物

**ちまき 粽** 茅または笹の葉でもち米を包んで蒸したものです。現在はいろいろな葛を包んだ和菓子となっています。端午の節句とともに中国から伝わったので、伝統を重視する関西では今でも粽が主流です。



**かしわもち 柏餅** あん餅を柏の葉で包んだ和菓子。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、すこやかな成長と子孫繁栄の願いを込めて、江戸時代から端午の節句に柏餅を食べるようになりました。



## かしわもちをつくってみよう!

端午の節供に食べるかしわもちをつくろう。こしあんは、店で売っているものを使えば簡単にできるよ。

**材料 (10個分)** 上新粉100g、もち粉10g、こしあん(市販のもの)約120g、かしわの葉10枚

**かしわもちの成分 (100g当たり)**

エネルギー：206kcal 単位：g

炭水化物		水分		その他	
46.7	48.5	炭水化物	0.4g	灰分	0.4g
脂質 0.4	たんぱく質 4.0	ナトリウム	55mg	カリウム	40mg
		カルシウム	7mg	マグネシウム	13mg
		リン	47mg	ほか	



### 作り方

- ① 上新粉ともち粉に、水100ccを加えながら耳たぶくらいのかたさになるまで練る。
- ② ①をちぎって、ぬれぶきんをした蒸し器に入れ、強火で約20分蒸す。
- ③ ②を取り出し、ぶきんの上から練り、次にぶきんをはずしてよく練り、水につけて冷やす。
- ④ 白玉粉(分量外)を水でといてしき、③のせて練る。水を加えてよく混ぜ、さらに練る。
- ⑤ ④を10等分して、それぞれにこしあんを置き、つつむ。
- ⑥ ⑤を強火で約10分蒸し、冷めたら、かしわの葉でつつむ。



## 端午の節句は「菖蒲の節句」



菖蒲の強い香りで邪気を払い、薬草効果で健康になるので、無病息災で過ごせます。香りが立つポイントは、菖蒲を入れてから高めの温度にすることです。