

# 子どもの日～行事食の意味～



5月5日の端午の節句(五節句の1つ)。子どもの無病息災、健康を願って菖蒲湯(ショウブの根や葉を入れて沸かす風呂のこと)に入り、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国から伝えられ、平安時代にはすでにうるち米を蒸して真菰(まこも)の葉にくるんでいたそうです。

柏餅は日本独特のもので、新しい芽が出るまで柏の古い葉が落ちないことから「子どもが生まれるまで親は死なない」という思いにつながり「跡継ぎが絶えない」という意味を込めて、江戸時代に武家社会で始まった習慣が定着したものです。

ちまきを食べる地域と柏餅を食べる地域に分かれているのには、中国の文化の影響を強く受けた関西と、江戸文化が主流となっている関東の違いがあるからようです。

旬の食材を使った

簡単ヘルシーメニュー

\*豚肉の野菜チーズ巻きカツ

\*スナップえんどうのナッツ和え

\*もずくの酢の物

\*「ぶどう」2枚(30g)



<材料 4人分>

「ぶどう」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたものでご飯でいえば、玄米にあたり、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富です。また、レーズンの果皮には抗酸化作用のあるポリフェノール(アントシアニン)が含まれ、その他ビタミン、ミネラルの宝庫です。

=豚肉の野菜チーズ巻きカツ=



3品+「ぶどう」(2枚)

合計 559kcal

野菜量 225g

(1日350gが目安)

豚肉(薄切り).....320g  
塩こしょう.....少々  
スライスチーズ.....4枚  
ピーマン.....2個  
人参.....1/2本  
えのき.....1/2袋  
キャベツ.....1/4個  
プチトマト.....8個  
レモン.....4切れ  
小麦粉.....適量  
卵.....適量  
パン粉(細).....適量  
サラダ油.....適量  
★ブイヨン.....大3  
★ケチャップ.....大3  
★ウスターソース.....大3  
★バター.....大1

<作り方>

- ① 豚肉は塩こしょうして下味をつけておく。
- ② チーズは1枚を半分に切る。ピーマンは種とヘタを取り除き短冊切に、人参は細めのせん切りにする。えのきは石づきを切り落とす。
- ③ キャベツはせん切りにする。
- ④ ①の豚肉を広げ、②のチーズ、ピーマン、人参、えのきをのせて巻いていく。
- ⑤ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した揚げ油で色よく揚げる。
- ⑥ 鍋に★の調味料を入れて煮立て、ブラウンソースを作る。
- ⑦ お皿に⑥の野菜巻きカツを盛り、③のキャベツ、プチトマト、レモンを飾り、⑥のブラウンソースをかける。

=スナップえんどうの

ナッツ和え=



スナップえんどうの筋を取って塩ゆでして水気をきる。アーモンドは細かく刻む。すりごま、だし醤油、砂糖と混ぜ合わせて、お皿に盛り付ける。

～豆知識～

お店でトンカツなどの揚げ物を注文すると、メインの揚げ物の横には必ずといってよいくらいキャベツの千切りが添えられています。それは、キャベツに含まれる栄養成分であるビタミンU(キャベジン)が、胃の粘膜を修復・保護し消化を助けてくれる効果があるからです。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)