

# 5月のこんだてだより

# 5月は 田植え が始まります

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思えます。5月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えながら、体も心も元気に過ごしましょう。

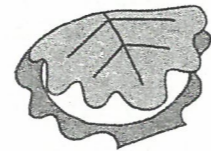
お米づくりは、「八十八」の工程があると言われるほど、手間と時間のかかる作業とされています。

田植えとは、種から芽が出て少し大きくなった苗を、田んぼに植える作業のことを言います。苗が順調に成長していけるよう、気温が15度ほどになった時期に行われるため、5月ごろから田植えが始まる地域が多いようです。



## 行事食の紹介 こどもの日献立 ~5月5日は「端午の節句」です~

「端午の節句」は男の子の成長を願って祝う行事です。「よろいかぶと」や「こいのぼり」を飾ったり、「ちまき」や「柏もち」を食べたりする習わしがあります。柏もちを包む柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家が絶えず続く」として縁起が良いとされています。



## 今月の味めぐりは「オーストラリア」です

### ○サイコロステーキ

オーストラリアの広大な土地と自然を生かして、牛の飼育が盛んに行われています。牛肉の輸出量も世界最大級で、100カ国以上の国に牛肉を輸出しています。特にオーストラリア産の牛肉のことを「オーギー・ビーフ」と言い、定番のステーキからさまざまな料理に使われています。給食では、角切りにした牛肉と豚肉をステーキのように焼いて、ケチャップ味のソースにからめて提供します。



### ○じゃがいもと白ねぎの豆乳ポタージュ

じゃがいもの消費量も多く、マッシュポテトやフライドポテトに加えて、じゃがいもとねぎのポタージュが日常的によく食べられています。

## Let's cook!

### 《サイコロステーキ》



#### 【材料(4人分)】

- ・牛肉(角切り) 120g
- ・豚肉(角切り) 120g
- ・塩、こしょう 少々
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・油 適量
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ、赤ワイン、水 各大さじ1

#### 【作り方】

- ① 牛肉と豚肉に塩、こしょう、赤ワイン、おろしにんにくをもみこみ、下味をつける。
- ② フライパンに油をひいて、①の牛肉と豚肉を入れて焼く。
- ③ 牛肉と豚肉が焼けたら、いったんお皿に取り出す。
- ④ Aの調味料をフライパンに入れ、煮立たせてソースを作る。
- ⑤ 取り出した牛肉と豚肉を再びフライパンに入れて、④のソースとからめたら完成。

牛肉と豚肉のどちらかのみでも、鶏肉で作ってもおいしいですよ♪



## ~ 栄養バランスについて考えよう ~

健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。令和5年度に全国で実施された調査では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人」の割合は38.2%という結果でした。国は令和7年度までに、この数値を50%以上にするという目標を掲げています。

(出典:農林水産省「令和5年度 食育に関する意識調査報告書」)

### 主菜・副菜・副菜にはどんな料理が当てはまるのでしょうか?

主食	主菜	副菜
<p>ごはん・パン・めんなど 食事の中心となるもの</p>	<p>肉・魚・卵・大豆製品 などメインのおかず</p>	<p>野菜・きのこ・海藻 などサブのおかず</p>

エネルギーのもとになります  
炭水化物の供給源



体をつくるもとになります  
たんぱく質の供給源



体の調子をととのえます  
ビタミン・ミネラルの供給源

