



がつ 5月

がつ にち たんご せっく  
5月5日は端午の節句



端午の節句は…

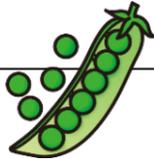


今では「こどもの日」として国民の休日となっています。もともとは、よもぎやしよぶを  
用いて邪気を払う日として中国から伝わりました。



また、鯉のぼりを飾るのも、鯉が激流を登って「竜」となるという中国の伝統を受けています。  
子どもの出世や健やかな成長を願うという意味があり、大切に受けついでいきたい行事の  
ひとつになっています。

### うすいえんどう豆のお話



さやを取って中の実を食べますが、一般的にグリーンピースと呼ばれている「えんどう豆」  
の種類です。3～6月頃が旬で、関西では春の野菜として、親しまれています。

良質のたんぱく質が豊富で食物繊維も多く含まれており、豆ごはんや卵とじ、かき揚げ  
などにして食べます。見た目がよく似たスナッフエンドウは、さやも実も食べます。

### 給食に登場するメニュー! <<豆ごはん>>



【米1合あたりの分量】

食品名	使用量
米	1合
うすいえんどう豆(実)	30グラム
酒	15グラム
塩	1.5グラム
だし昆布	少々

※水加減は、炊飯器の目盛りに合わせてください。

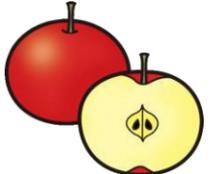
【作り方】

- うすいえんどう豆は、洗って皮をむいておく。
- 米を洗い、酒・塩・だし昆布を入れ、水加減もしてから豆を入れて炊飯する。

青臭さが少ないホクホクした甘みのあるお豆です。  
お子さまと豆むきをして、作ってみませんか～。



### 野菜の実や果物の「種」

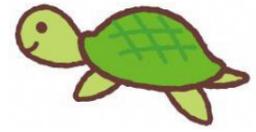
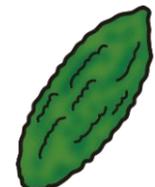


ももや梅などの実の中には大きな「種」が一つあり、かぼちゃやきゅうり、スイカやメロン、  
りんごなどにはたくさんの「種」があります。種類によって大きさや数がちがひ、実の大きさと「種」の大きさには関係しないようです。

### いろいろな形の「種」がある



ピーマンは白で丸い、スイカは黒っぽい長細い丸い形をしています。他にも、ゴーヤの「種」は亀のような形をしています。



### 「種」の中はどうなっているの？

「種」の中には、葉や根になる部分とそれらを成長させるための栄養分が詰まっています。  
水や空気、適度な温度など、条件がそろえば芽が出るそうです。



### 食べている「種」

そばがそばの実、小麦粉が小麦の「種」の中身を粉にするなどの加工をして食べています。  
わかいやすい例には、とうもろこしの「種」を乾燥させて食べるポップコーンがあります。



ご紹介した以外にも、身近にある食べ物で「種」を見られる機会があると思います。  
おこさまに「どんな形をしている？何に見える？」と聞きながら観察してみましょう♪