



# パクパクだより

2021年



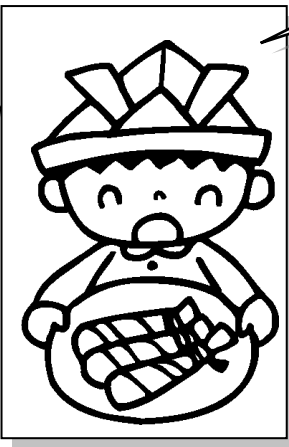
慌ただしい4月が過ぎ、ゴールデンウィーク月を迎えました。ゆっくり休む方、お友達と遊ぶ約束をされた方、お出かけの予定をたてている方などいらっしゃると思います。皆さんそれぞれ予定をたててリフレッシュしましょう。

暦の上では立夏（今年は5月5日）をむかえ、日差しはますます強くなります。汗ばむほどの気候の日も増えるので、昼夜の気温差で風邪をひかないように注意しましょう。



## ちまき

## 端午の節句



中国から、端午の節句とセットで伝わってきました。約2300年前の中国に「屈原」（くつげん）という、国民に大変慕われていた政治家がいました。その命日にあたる5月5日に、その供養や国の安泰を祈願するためにちまきを川に流したことがはじまりと言われます。当時、ちまきもち米を棟樹（れんじゅ）という植物の葉で包んでいたようです。

5月5日は子どもの日ですね。国民の祝日として、1948年に制定されました。それ以前は「端午の節句」と言われていました。その歴史は古く、中国から入ってきた行事で、奈良時代より日本で受け継がれてきたと言われています。当初は気温が高くなる季節の変わり目に、伝染病が増え、中には死亡する人もいたことから、無病息災を願い、厄払いを行う宮廷行事だったそうです。鎌倉時代以降の武士の時代では男子の節句、現代は子どもの節句に姿を変え、今日まで受け継がれてきました。

日本で生まれた文化です。柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子どもが生まれるまで親が見守ることに例え、子孫繁栄を願う意味が込められていると言われます。

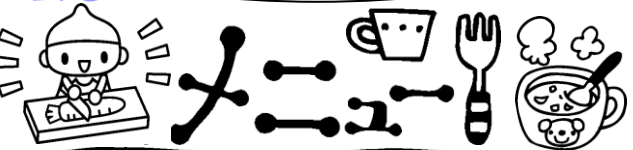
## かしわもち

かしわもちの呼び名は日本各地で異なり、「しばもち」「ちまき」「おまき」「だんご」など特色のある名称が用いられます。かしわもちには餡（あん）が入りますが、つぶあん、こしあんの他に「みそあん」や「白味噌あん」を入れる地方もあります。



子どもの健やかな成長を願う皆の思いは、今も昔も変わりませんね。お子さんの成長をお祝いしてあげましょう。

## 親子でクッキング



## 五目きんぴら

### 材料（4人分）と作り方

鶏もも肉	80g
油	4g
ごぼう	100g
にんじん	60g
糸こんにゃく	40g
揚げ半	40g
さやいんげん	12g
しょうゆ	12g
さとう	8g
みりん	8g
白ごま	2g
ごま油	0.8g

- さやいんげんは下ゆでしておく。ごぼうは下ゆでする。糸こんにゃくは湯通しし、食べやすい大きさに切る。揚げ半は熱湯をかける等して余分な油を落とし、ひと口大に切っておく。
  - 鍋に油をしき、鶏肉を炒めて1の材料を加えてさらに炒める。
  - 醤油、さとう、みりんで味付けする。
  - 白ごまを加えて、ごま油で香り付けする。
- ※材料（4人分）は購入量を記載