



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもに伝えたい
食の歳時記

5月 (皐月 さつき)

今年度は歳時記、特に12カ月の行事と食に関わる儀礼や年中行事を取り上げていきます。

日本には、自然をうやまい、その恵みに感謝するための多くの年中行事や祭りがあります。そうして感謝と祈りを繰り返し、命をつないできました。

「食べることは生きること」古くから伝えられてきたくらし、先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の子ども達に伝えていきたいと考えます。

5月 (皐月 さつき)

早苗 (さなえ) を植える月という意味の「早苗月 (さなえづき)」を略した言葉です。皐月の「さ」には田の神という意味があります。

他に「早苗月 (さなえづき)」「田草月 (たぐさづき)」「五月雨月 (さみだれづき)」ともいいます。 ※諸説あります。

二十四節気 (にじゅうしせっき)

立夏 (りっか)

暦 (こよみ) の上では夏の始まる日

小満 (しょうまん)

万物が成長して天地に満ちる頃

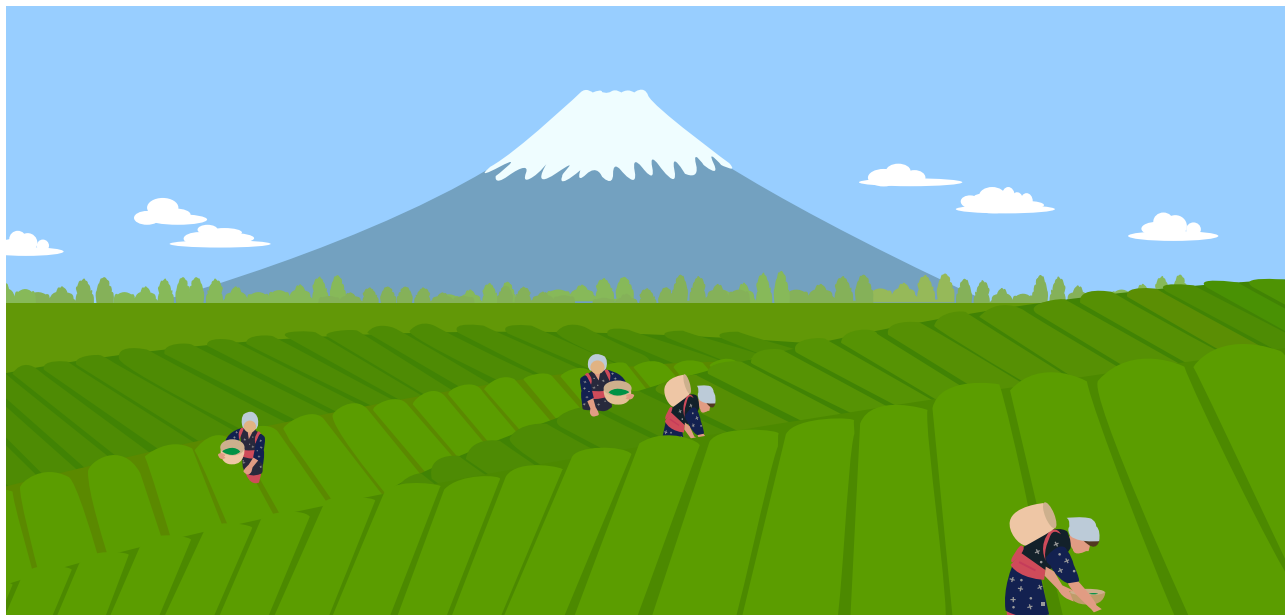
二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。



主な行事・祭り

八十八夜

立春（2月4日ごろ）から数えて88日目を言います。この日を過ぎてから稲の種まきや茶つみが始まります。



端午の節句

男の子の成長を祝う行事。1984年から5月5日は子どもの幸せを願う「こどもの日」として祝うようになりました。



小松菜 アイス



■材料(2~3人分)

小松菜……………150g
(洗って葉と茎に分け、茎を4~5分、
その後葉を加えて2~3分ゆでる。
ゆで終わったら冷水で色止めをし、
しっかり水気を切っておく)

生クリーム(動物性) ……1/4カップ(50cc)
牛乳……………1/4カップ(50cc)
卵黄……………2個分
砂糖……………大さじ2

- ① 鍋に卵黄と砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。さらに牛乳を加えて混ぜ合わせ、その後弱火にかけ、沸騰させないようによく混ぜる。砂糖がとけたら火からおろし、氷水に当て混ぜながら冷ます。
- ② 生クリームをボウルに入れて泡だて器、またはハンドミキサーで泡立てる(泡立て目安は、角が立ち、すくうと先が垂れる程度)。
- ③ ミキサーに①を入れ、しっかり水分を切った小松菜を加えて3~4分かきはんする。
- ④ ②のボウルに③を加えて軽く混ぜ、冷凍庫で2~3時間程度冷やしたら完成。

※ ミキサーの稼働時間や冷凍時間はお使いの製品の性能に合わせて調整してください。