



# 食育だより



2021年5月



## 5月5日は「端午の節句」

「端午（たんご）」というのは、「月の端（はじめ）の午（うま）の日」という意味です。これに「午（ご）」＝「五」の語呂あわせが重なり、毎年5月5日を、端午の節句と呼ぶようになりました。

子どもたちの健康と成長を願って鯉のぼりを飾る風習があります。鯉のぼりを飾る風習は江戸時代から始まったと言われています。鯉は非常に生命力が強い魚であることから子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにと願いが込められています。

(HP 日本人形協会 参照)



## ご飯がすすむおかずレシピ♪

### 厚揚げの肉味噌がけ

#### 【材料（4人分）】

厚揚げ	180g
豚ひき肉	100g
油	少々
●味噌	20g
●上白糖	20g
●みりん	小さじ2
●水	大さじ2

#### 【作り方】

- ①厚揚げを一口大に切る
  - ②フライパンで軽く焼き色がつくまで焼く
- 肉味噌を作る
- ①フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒める
  - ②火が通ったら、●の調味料を加え弱火で3分程煮る
  - ③加熱した厚揚げを加えて混ぜあわせたら完成♪

