

5月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
						1 新茶・緑茶の日
2 	3 憲法記念日	4 みどりの日 しらすの日	5 こどもの日 わかめの日	6 コロッケの日 ふりかけの日	7 コナモンの日	8 ゴーヤの日 
9 母の日 アイスクリームの日  	10	11	12 アセロラの日 	13	14	15 ヨーグルトの日
16	17 お茶漬けの日 	18	19	20	21	22
23	24 伊達巻の日	25	26	27 小松菜の日 	28	29 こんにゃくの日
30 アーモンド ミルクの日 	31					

今月の食材はコレ！

かつお



かつおの美味しい見分け方や保存方法をご紹介します！
かつおのおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、こどもの日とヨーグルトの日のおはなしをします。
子供の日のお祝いにぴったりなごちそうメニューを紹介するので、おいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！★5月 2ページ★

かつおの選び方と保存方法

かつおが獲れる場所ではいくつもの郷土料理があるように、昔から日本の食文化ととても関係が深い魚です。おいしいかつおの選び方として、サクの場合は、身が鮮やかな赤色で、しまっているものを選びましょう。また、一尾丸ごとの場合は、縞模様がはっきりしていて、全体的に丸みをおびてふくらんでいるものがよいでしょう。さらに、えらぶたが赤くとしているものがおすすめです。買ってきてすぐ食べることが理想ですが、どうしても保存したいという時は、ラップなどでかつおの身が空気に触れないように包装して冷凍します。解凍時は氷水につけながらゆっくり解凍すると良いでしょう。

かつお



かつおの旬は、
3～5月

かつおのユッケ風

調理時間
10分

エネルギー
107kcal

塩分
0.7g

材料（2人分）

・かつお（刺身用）	120g
(A)	
・ねぎのみじん切り	大さじ1/2
・にんにくのみじん切り	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1・1/2
・一味とうがらし	少々
・ごま油	小さじ1/2
・うずらの卵（全卵または黄身のみ）	2個
・サンチュ	2枚
・りんご	少々
・松の実	8粒



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 かつおは一口大に切る。
- 2 ボウルに(A)を合わせてよく混ぜ、1を和える。
- 3 1人分用の器にサンチュを敷いて2を盛り分け、中央にくぼみを作り、うずらの卵を1個ずつ割り入れる。せん切りにしたりんごを添え、松の実を散らす。
※添える果物は、なしやメロンでも。

季節をもっと楽しく！ ★5月 3ページ★

かつおに含まれる栄養素

かつお



かつおは「高たんぱく、低カロリー、低脂質」と健康を気にする方にぴったりな魚です。

良質な脂質DHA・EPA、ビタミンB群、ヘム鉄という鉄も含まれています。

日本人の場合、食事で摂取する鉄の多くは体に吸収されにくい植物性食品の

非ヘム鉄ですが、ヘム鉄とは動物性食品に多く含まれており、体に吸収されやすいのが特徴です。摂取した栄養がきちんと使われるうれしい栄養素です。

また、貧血対策や疲労回復にも働くため、女性には特に積極的にとっていきたいですね。

かつおのづけ丼

調理時間

15分

エネルギー

373kcal

塩分

1.6g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料 (2人分)

・ごはん (A)	300g
{ 酢	大さじ1
{ 塩	小さじ1/5
{ 砂糖	小さじ1/2
{ しょうがのみじん切り	小さじ1/2
・かつお (刺身用) (B)	160g
{ しょうゆ	小さじ2
{ みりん	小さじ1/2
{ 練りからし	小さじ1/2
・万能ねぎ	1本
・青じそ	4枚
・白いりごま	小さじ1

作り方

- 1 ごはんは熱い物を用意し、(A)の合わせ酢を混ぜ合わせ、冷まして器に盛る。
- 2 かつおは薄切りにし(B)の調味料と混ぜ合わせ、万能ねぎは小口切り、青じそはせん切りにし、ごはんの上にかつおと共に盛りごまを振りかける。

季節をもっと楽しく！★5月4ページ★

今月の食育のおはなし

5/5(水)
こどもの日



5月5日は端午の節句。鎌倉時代以降「男の子の成長を祈願する」という風習が、こどもの日制定時には「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」となりました。こどもの成長を願う「鯉のぼり」、邪気や厄災を祓う「菖蒲湯」や「ちまき」、子孫繁栄を願う「柏の葉」で巻いた柏餅など様々な風習があります。そんなこどもの幸せを願う大切な日には、こどもが喜ぶごちそうメニューでお祝いしましょう。親子で一緒に楽しめるレシピを紹介します。

5/15(土)
ヨーグルトの日



ヨーグルトを世界中の人々に紹介し、健康のため毎日の食卓に欠かせない物だと主張した免疫学者の誕生日を記念して制定されました。ヨーグルトは腸内環境を整える食べ物として知られていますが、腸内環境を良くすると睡眠力が上がる効果も期待できると言われています。感染症や病気を予防するためにも、毎日しっかりと質のよい睡眠をとり、生活リズムを整え、免疫力を高めることが大切です。ヨーグルトを毎日食べて、ウイルスや病気に負けない健康な体をつくっていきましょう。

三黄金マンガ肉

調理時間
30分

エネルギー
318kcal

塩分
1.4g



おいしいレシピ

材料 (2~3人分)

- ・鶏手羽元 6本
- ・豚バラ薄切り肉 6枚(約120g)
- ・エバラ黄金の味 大さじ4
- ・サラダ油 適量

【付け合わせ】

- ズッキーニ(輪切り)、パプリカ(一口大)、じゃがいも(一口大) 適宜

作り方

- 1 鶏手羽元は細い方の骨が見える側にハサミを入れ、骨と身を切り離し、筋を切りながら上の方に押し上げてチューリップ型にします。
- 2 1に豚バラ薄切り肉をらせん状に巻き付け、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約4分加熱します。
- 3 フライパンに油を熱し、2を転がしながら焼き、「黄金の味」でからめ焼いたら、出来上がりです。お好みで焼いた【付け合わせ】を添えてお召しあがりください。



提供 エバラ食品工業(株)