



今月のこんだて紹介



赤飯

牛乳

はちはい汁

いかの天ぷら

キャベツのおひたし

赤飯

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 米	1.5合	① 小豆は割れないように、かために茹でる。 1回目のゆで汁は捨て、2回目のゆで汁は、炊飯の時に使用するので50mL置いておく。 ② 洗った米ともち米、茹でた小豆、小豆のゆで汁、食塩、酒を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ もち米	0.5合	
○ 乾燥小豆	40g	
○ 食塩	小さじ1/2	
○ 酒	小さじ1	

赤飯

赤飯が日本に登場したのは縄文時代で、中国から伝わって来た赤米を蒸したものでした。現在のように小豆やささげ豆を入れた赤飯は、江戸時代中期頃といわれています。

日本では、古くから赤い色には悪い気を祓うと考えられており、大切な行事の日にふるまわれるようになりました。