

きゅうしょくだより 5月



牛窓ルンビニ保育園
令和7年 5月



毎食やさいを食べよう!

野菜を使った給食レシピはこちら



瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」

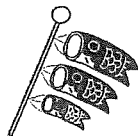
5月5日はこどもの日

季節の節目に、子どもの健やかな成長を願う

○端午の節句

5月5日は「こどもの日」ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。端午の節句は、もとは古代中国の厄除けの行事が伝わったものでした。邪気をはらうために使われていた菖蒲(しょうぶ)が「尚武」(武道を重んじることに)に通じることから、男の子の節句になったといわれています。

端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾って、ちまきや柏餅を食べます。



○菖蒲で邪気をはらう

端午の節句は「菖蒲の節句」ともいわれています。香りの強い菖蒲は、昔から邪気をはらう魔よけとして用いられてきました。枕の下に入れたり風呂に入れたり、軒先につるしたりする風習が、今も残っています。もともと、旧暦の5月は梅雨時期で、病気が流行る悪い月とされていました。そのけがれをはらうために、菖蒲が使われていたのです。



○ちまきや柏餅を食べる由来は?

★ちまき

ちまきは中国から端午の行事食として伝わったようです。形や中に包むものも地域によって違いがあります。一般的には米を粉に挽いて練ったものをささの葉などで包んで蒸したものです。細長く包み、円錐形に束ねます。また、水につけたもち米を笹にくるんで水で煮たものは正三角形をしていて、「笹巻」と呼ばれます。米を灰汁に浸して煮る製法の「あくまき」もあります。

ちまきをつくる葉は笹が多いですが、ススキ、チガヤ、ヨシ、マコモなど用いるところもあり、これらの総称が「茅」であったことから「茅巻」の那のもとになったようです。



★柏餅

柏餅は、あん入りのもちなどを柏の葉で包んだものです。

柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、家系がとぎれないとされています。子孫繁栄の願いを込めて、柏の葉を使い、もちを包んでいるのです。

西日本では、柏の葉ではなくサルトリイバラの葉を使ったものが多く見られます。いばらもち、ばらもちなどと呼ばれていますが、地域によって、呼び名は異なります。サルトリイバラの葉が西日本で多く使われるのは、身近な場所で入手可能な植物だったからだと考えられます。



グリーンピースがおいしい季節です

グリーンピースのさやむきは、子どもたちにとって、楽しくできるお手伝いのひとつです。また、旬の食材に触れて、季節を感じる機会にもなります。さやむきした後は、豆ごはんなどにして、おいしくいただきましょう。



★スナップエンドウとベーコン炒め(旬の食材レシピ)

材料	分量	作り方(幼児1人分)
スナップエンドウ	20	① スナップエンドウはすじをとって、斜めに一口大に切っておく。(すじをとって切らずにそのままつかってもよい。) ② ベーコンはお好みでスライスしておく。 ③ フライパンに油をしいて、ベーコンとスナップエンドウを炒め、火がとおったらもやしも加えてさっと炒めて、塩・こしょうとしょうゆで味を整える。
ベーコン	5	
もやし	30	
油	1	
塩・こしょう	0.5	
しょうゆ	1	

からお米を頂きました。頂いたお米はカレーパーティーに使用する予定となっています。

○今月の食育

- 5月9日(金)スナップエンドウの下処理
- 5月14日(水)グリーンピースの皮むき
- 5月15日(木)そら豆のさやむき
- ★5月20日(金)カレーパーティー
- ★5月13日(木)おにぎりクッキング(2歳・3歳・4歳・5歳)
- ★印の日は、3、4、5歳児はエプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	木	麦ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃのサラダ ひじきの煮物 グレープフルーツ	ビスコ 牛乳	くろ棒 牛乳	魚類
2	金	子どもの日のお祝い会(ハヤシライス) しか組さん以上のクラスはオリーブ園で給食を食べます	シガーフライ 牛乳	柏餅(3上)ゼリー(3) ★牛乳	野菜類
7	水	こいのぼりランチ(オムライス チキンナゲット アスパラ塩ゆで トマト マカロニサラダ いちご)	えびせん 牛乳	ワッフル 牛乳	緑黄色野菜
8	木	麦ごはん 煮魚 小松菜とベーコンの炒め物 田舎汁 パナナ	きなこトースト 牛乳	田舎蒸しパン ★牛乳	海藻類
9	金	ごはん ミートローフ 和風スパゲティースナップエンドウのソテー グレープフルーツ	一口カステラ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	豆・豆製品
10	土	参観日 ～給食はありません～	白い風船 お茶		すべて
12	月	ごはん 豚肉の冷しゃぶ 煮豆 小松菜とじゃこのソテー パナナ	マカロニきな粉 牛乳	人参ケーキ 牛乳	いも類
13	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 法蓮草とえのきのお浸し オレンジ	マリービスケット 牛乳	バウムクーヘン ★牛乳	海藻類
14	水	アラスカごはん 豚肉のごま照り焼き 法蓮草の白和え むらくも汁 パナナ	ジャムサンド 牛乳	ケーキサレ 牛乳	魚類
15	木	麦ごはん 魚の竜田揚げ ひじきのミルクィーサラダ そら豆の塩ゆで オレンジ	コーンフレーク 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	肉類
16	金	パン ポテトグラタン イタリアンサラダ 法蓮草ソテー グレープフルーツ	チョイス 牛乳	ケーキ 牛乳	きのこ類
17	土	肉みそそば りんご	ポーロ 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
19	月	麦ごはん 魚のあんかけ カニ風味サラダ じゃがいものそぼろ煮 グレープフルーツ	フルーチェ お茶	かりんとう 牛乳	豆・豆製品
20	火	カレーパーティー(カレーライス) そろ組さん以上のクラスと一緒にカレーを作ります	動物ビスケット 牛乳	ゼリー 牛乳	野菜類
21	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとカニカマの酢の物 もずくの味噌汁 パナナ	チーズトースト 牛乳	レーズンとコーンフレーククッキー ★牛乳	きのこ類
22	木	ごはん 鶏肉とじゃが芋の照り焼き オレンジ 法蓮草のおかか和え 切り干し大根の煮物	クラッカー お茶	カルシウムせんべい 牛乳	海藻類
23	金	ごはん かに玉風玉子焼き 中華サラダ 豆苗炒め グレープフルーツ	たまごせんべい 牛乳	台湾カステラ 牛乳	肉類
24	土	きつねうどん りんご	カルシウムウエハース 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	魚類
26	月	ごはん 松風焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜のツナ和え パナナ	みかん缶 お茶	プチカルシウムクッキー 牛乳	いも類
27	火	ごはん 鶏肉のマヨパン粉焼き きゅうりやえ チーズのふわふわスープ グレープフルーツ	あんトースト 牛乳	鉄・カルシウムプリン 牛乳	野菜類
28	水	遠足 ～お弁当の持参をお願いします～		アンパンマンジュース	すべて
29	木	ごはん ミートボール マセドアンサラダ 小松菜のごま和え オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	スナックパン ★牛乳	魚類
30	金	ごはん 鮭のゆかり焼き もずくの天ぷら キャベツと卵のサラダ グレープフルーツ	かりんとう 牛乳	あげパン 牛乳	肉類
31	土	ミートスパゲティ オレンジ	クラッカー 牛乳	芋けんぴ 牛乳	緑黄色野菜

※メニューの変更がある場合があります。
★の日は牛乳→鉄分強化牛乳がです。