

# 給食だより ~5月号~

令和8年5月1日  
高石保育園

さわやかな風が心地いい5月になりました。子どもたちは、新しいクラスでの生活にもだんだんと慣れてきた様子です。最初は恥ずかしそうにしていた新入園児さんも、廊下ですれ違くと、「今日の給食美味しかった〜」と声をかけてくれるようになりました。

さて、5月は遠足やゴールデンウィークなど、春ならではの楽しいイベントがたくさんあります。新生活の疲れも出やすく、体調を崩しやすい季節ですので、バランスの良い食生活を心がけて、元気に5月を楽しみましょう。

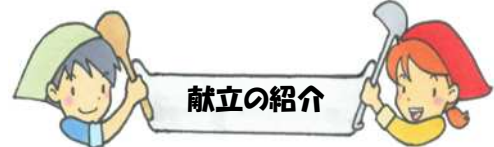


## 旬の食材

### ●春に収穫される豆類

そら豆のほくほくした食感やグリーンピースの甘み、スナックエンドウのシャキッとした噛み応えなどを感じながら、五感を使って給食を楽しみます。

「茹で野菜」、「そら豆のホクホクサラダ」、  
「ピースごはん」で登場します。



## 献立の紹介

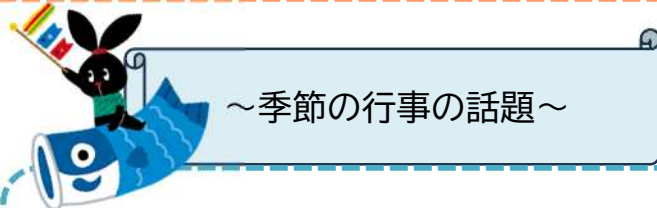
5月は、新じゃが芋、新ごぼうなど旬の食材を使い、食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。

### 【今月のおやつ】

#### ●みそポテト

埼玉県・秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。近年は、B級グルメとしても知られています。

衣をつけたじゃが芋を揚げ、甘い味噌だれをかけた素朴な味わいで、給食やおやつで親しまれています。



## ~季節の行事の話題~

5月5日は「こどもの日」です。

「こどもの日」は昭和23年に制定された国民の祝日です。男の子も女の子も関係なく、子どもたちみんなの成長を祝い、幸せを祈る日です。そして、お母さんに感謝の気持ちを伝える日でもあります。「ひな祭り」は祝日ではありませんが、「こどもの日」はすべての子どもを祝う日のため、祝日となっています。

「こどもの日」といえばかしわ餅を食べる日といった印象がありますが、ちまきを食べる地域もあります。

「かしわ餅」には子孫繁栄の願いが込められていて、「ちまき」には悪いものを祓う厄除けの意味が込められています。

「こどもの日」には家族やお友達とかぶとや鯉のぼりを飾ったり、

かしわ餅やちまきを食べて子どもたちみんなの幸せを楽しく祝ってみてください。



新しい生活が始まって1か月たち、慣れや疲れも出てきたかもしれません。

大人も子どもも「生活リズム」を整えることは大切です。早寝・早起きを心がけるだけでなく、「朝ごはん」を食べることもとても大切です。目覚めや一日のエネルギーの源としても重要な

「朝ごはん」をしっかり食べるようにしましょう。

