



5月

きゅうしょくだより

令和7年5月1日 藤崎保育園

新緑がきれいで、暖かく過ごしやすい季節になりました。

5月は新じゃが芋、新ごぼう、アスパラガス、そら豆など様々な食材が旬を迎えます。給食にも旬の食材をたくさん使用した、彩りのよい献立を取り入れました。



旬の食材と献立

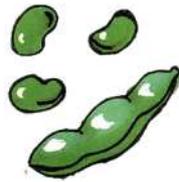


●そら豆

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそら豆。さやが空に向かって上向きに実ることから「空豆」と名付けられたという説があります。さやの中がふわふわしているのも特徴です。感触を楽しみながら、子どもと一緒にさやむきするのも良いですね。

今月はホクホクサラダにして味わいます。

他にもスナップえんどうやグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろあります。



献立の紹介



園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。先月に続き、今月も子どもたちに人気のある、食べやすい献立を多く取り入れています。

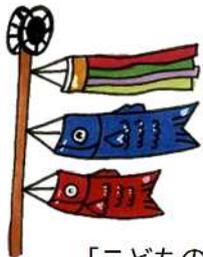
今月の新献立

●切干し大根とツナの炒め煮

切干し大根・人参・ツナを胡麻油で炒め、鶏ガラスープの素・しょう油・砂糖を入れて煮ます。旨味たっぷりのメニューです。

●昆布ゆかりごはん

塩昆布をご飯に炊き込み、ゆかりを混ぜました。昆布の旨味、ゆかりの酸味など、いろいろな味が楽しめます。



すこやかな成長を願う こどもの日



5月5日はこどもの日です。

「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」とされています。

同日に「端午の節句」と呼ばれる男の子の成長を祝う行事がありますが、こどもの日とは別の意味を持っており、5月5日は性別を問わず広くこどもの幸せを願う日と言えます。

こどもの日はなぜ柏餅を食べるの？

柏(かしわ)の木は冬の間も葉をつけたままで、新芽が出てきてから古い葉を落とすと言われています。

葉が途切れないことから、長生きをする、縁起のよいものと考えられています。



★こどもの日会食のお知らせ★

5月2日にこどもの日会食を予定しています。

たけのこを使ったごはんや、鯉のぼりをイメージして盛り付けしたハンバーグが登場する予定です。

また、3～5歳児クラスではおやつに柏餅を食べます。

