



こども未来局  
保育・子育て推進部


# きゅうしょくだより

令和8年5月 藤崎保育園

5月は新じゃが芋、新ごぼう、キャベツ、アスパラガス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、彩りの良い献立となっています。

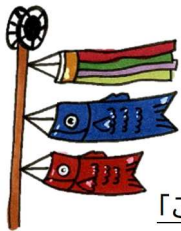
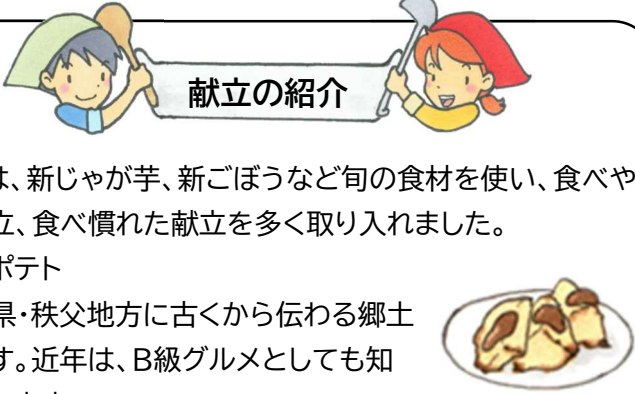
**旬の食材と献立**

●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、スナップえんどう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、ピースごはんが登場します。



**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。  
○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。



## 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。



### こどもの日の過ごし方

#### ・こいのぼりを飾ろう

「鯉(こい)」は流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝でも登れる魚です。そんな鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願ってこいのぼりを飾ります。

#### ・菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ろう

菖蒲には病気や悪いものを追い払う力があると言われていたため、こどもの日は健康を願って菖蒲の葉を入れたお風呂に入るとよいです。



#### ・柏餅を食べよう

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した。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。