



5月

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年5月1日 東小田保育園

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。