

きゅうしょくだより

令和8年5月 中丸子保育園

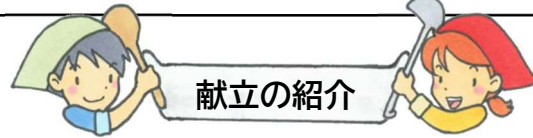


旬の食材と献立

●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、ピースごはんとして登場します。



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、食べやすく、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。



～子どもたちのお手伝いが、はじまります～

5月は「そら豆」「グリーンピース」を献立に取り入れています。食育として、

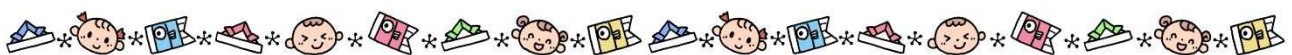
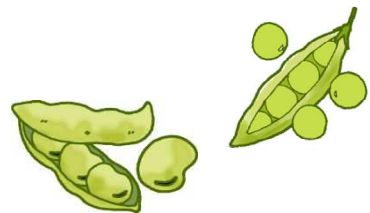
12・26日 スナップえんどうのすじとり（茹で野菜）

13・27日 そら豆のさやむき（そら豆のホクホクサラダ）

グリーンピースのさやむき（ピースごはん）

を、子どもたちにお手伝いしてもらう予定です。

ご家庭でも、お子さんと一緒にさやむきをするなど、旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。



行事のおはなし～端午の節句～

5月5日は端午（たんご）の節句、こどもの日です。

●そもそも節句とは？

節句とは「季節の節目となる日」のことを指します。日本における節句の

風習は、奈良時代の中国の考え方が元になっています。中国では、季節の変わり目は体調を崩しやすく、いわゆる「邪気」が入りやすい時期と言われてきました。

→節句とは本来、邪気を払い、健康や幸福を祈るための行事です。

日本では5月5日（端午の節句）に男の子の誕生を祝い、その健やかな成長を祈る行事としています。 ※諸説あります

●端午の節句（こどもの日）の行事食

柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につながるとされる縁起のよい食べ物です。4月末に行ったこどもの日会食の日には、幼児クラスのおやつに柏もちを提供しました。

ぜひご家庭でも端午の節句（5月5日）を楽しんでみてください♪

