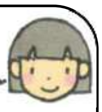
こども未来局
保育・子育て推進部

# きゅうしょくだより

令和８年５月　　　古川保育園

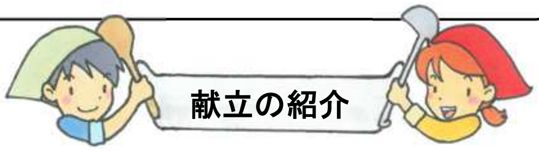
## 旬の食材と献立



**●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。

〇みそポテト

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。

## 5月5日はこどもの日です

もともとは「端午の節句」といい、男の子の成長や健康を願う日ですが、現在は男女関係なく、こどもの成長や健康を願う日です。こどもの日といえば柏餅ですが、柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」「子孫繁栄」と結び付け、縁起の良い食べ物として主に関東地方で定着しました。また、こどもの日に飾るこいのぼりには、元気に大きく育ってほしいという願いが込められています。

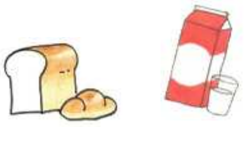
保育園では５月１日にこどもの日会食を行います。

## 朝ご飯をしっかり食べよう！

新しい環境にも少しずつ慣れてくるこの時期。元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。

朝ご飯にはこんな役割があります。

- 体を目覚めさせる
- 元気に活動するエネルギーになる
- 生活リズムを整える



時間がない朝でも、「ごはん＋みそ汁」「パン＋牛乳」など、簡単なもので大丈夫です。

食欲がない場合も、一口食べるだけでも体が目を覚まします。

できることから取り入れてみてください！