

5月 給食だより

令和8年4月30日

仁田マーガレット保育園

入園・進級から1カ月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れて、お友だちと会話を楽しみながら給食やおやつを食べている姿が見られるようになっていきます。

5月は大型連休が終わると疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながらバランスの良い食事を摂って元気に過ごしましょう。

【5月5日は端午の節句】

5月5日はこどもの日で「端午の節句」とも言われており、中国伝来の風習で5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していました。現在では兜や五月人形、こいのぼりなどを飾ります。

【端午の節句をお祝いする食べ物】

柏餅



柏餅は、日本独自の風習で柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから、子孫繁栄を願う意味があるとされています。

※窒息の可能性が高い為、3歳頃まで控えるか、食べさせる場合は、小さく切って見守りながら与えてください。

ちまき



笹の葉で巻いているのが一般的ですが、もともと茅（チガヤ）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）」と世ぼれるようになったといわれています。

茅（チガヤ）は病や災難を払う葉とされていました。

※もち米を使用するため、3歳以降まで控えるか、3歳を過ぎて与える場合でも、小さく切って、大人が見守る中で食べさせてください。

かつお プリ・スズキ

「勝男」になぞられるかつおや、ぶり・スズキのように成長に合わせて名前が変わる「出世魚」は縁起の良い食べ物とされ、男の子の将来の活躍を願って端午の節句に良く食べられます。



たけのこ

端午の節句の頃に旬を迎える食材で、「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。お吸い物、煮物、炊き込みごはん、天ぷらなどの料理におすすめです。



ちまき風炊き込みご飯



材料			
米	2合	ガラスープの素	小さじ1
鶏挽き肉	100g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/2本	砂糖	小さじ2
干しいたけ	3g	水	2合分

作り方

- ① にんじんを千切りに、干しいたけはお湯で戻した後、薄切りにする。
- ② 米と水を炊飯器にセットし（水は通常通りの分量）、調味料を入れて混ぜる。その後に鶏挽き肉、①を入れて炊飯する。
- ③ 良く混ぜて、完成。

※鶏挽き肉を鶏こま肉や、豚肉など代用可能。

