



給食だより 5月号



令和8年4月30日

しらゆり保育園

松本 園美

入園・進級して一か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつをお友達と楽しく食べられるようになりました。一方、疲れも出てくる頃だと思います。

食事の栄養バランスに気を付け、体調を崩さないようにしましょう。

端午の節句

「端午の節句」は、男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲で厄を払い無病息災を願うものでした。これが男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降です。

菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができたのです。



かしわもち



「柏餅」は、新芽がでるまで古い葉が落ちることのない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」という、お家繁栄の願いを込められています。平たく丸めた上新粉の餅を半分おいて柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれるあんは、つぶあんやこしあんの他にも地方によっては味噌あんの場合もあります。

ちまき



ちまきはもち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉などで包んで蒸したものです。今では笹の葉などに包まれているちまきですが、以前は茅（ちがや）という植物の葉で巻かれており、中国で茅が邪気を払うものとされていることから「悪いことが起こらないように」という願いをこめて食べられるようになりました。

子どもの日メニュー

5月1日に「子どもの日」メニューを予定しています。

- ・こいのぼり型ハンバーグ
- ・スパゲティサラダ
- ・レタススープ



☆身体が目覚める春野菜☆

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状をふきとばして元気に過ごせるように、旬の野菜をご家庭でもとり入れてみてはどうでしょうか。

春キャベツ



新玉ねぎ



アスパラ



たけのこ



新じゃが

