



気温が上がり、新緑のまぶしい季節となりました。子どもたちは元気に外で活発に遊んでいる様子が見られます。そして、新しい環境に慣れてきたところですが、ここで長いお休み期間が入ります。

お家でも食事と睡眠をしっかりと、元気に登園出来ると良いですね ✨

こどもの日

子どもに関する風習は、3月3日の「ひな祭り」と5月5日の「端午の節句」があり、こどもの日は**端午の節句**にあたります♪

【端午の節句ってなあに？】



もともと中国で始まった風習です。子どもの健康や健やかな成長を願い、五月人形や鎧兜(よろいかぶと)を飾ったり、こいのぼりをあげたりします 🏮

☆端午の節句で食べられている食べ物☆

●**柏餅**：新しい芽が出るまで古い葉が落ちない、家系が絶えないという意味があります。

◎中に入っているあんこは地域によって異なります。小豆あん以外にも白あん、みそあんなど様々！

●**ちまき**：餅を茅で巻くことで魔除けや厄払いに効果があります。

◎私たちが住む関東ではおこわを笹の葉で包んだものを『ちまき』と呼んでいます！

●**たけのこ**：まっすぐ伸びて成長することから、大きく健やかに成長してほしいという意味が込められています。

◎春の訪れを告げる旬の食材の一つでもあり、炊き込みご飯や煮物などでも食べられています！

旬の食材を知ろう！ 5月編

●アスパラガス

名前の由来にもなっているアスパラギン酸が豊富。疲労回復に 🔥 ✨



●きゃべつ

ビタミンCが豊富。風邪予防にも 🌿



●かつお

たんぱく質が豊富。丈夫な身体を作るもに 🍷



給食室からレシピ発信 🌈

【神社コロケ(6個)】

材料

・じゃがいも：200g(中サイズ 2個分)

・小麦粉①：30g

・青のり：3g

・小麦粉②(水で溶く)：適量

・パン粉：適量

・ソース

【ソース】

・ウスターソース：45g

・みりん：10g

・砂糖：5g

・しょうゆ 5g

先に蒸して
つぶす！



【作り方】

事前：ソースを合わせ、火にかける

1 じゃがいも、小麦粉①、青のりを混ぜて平たく形成する

2 小麦粉②、パン粉をつけて揚げる

3 ソースにつけて完成！

～おしらせ～

玄関前の掲示板にて、『今日の献立』を毎日更新しています！

実際の給食の写真と一緒にコメントを添付しています(^^) /

帰園・登園時にぜひご覧ください♪