

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかに、外遊びの楽しい季節となりました。
 新年度からひと月が経ち、新しい環境での緊張が取れてホッとすると同時に、季節の変わり目が重なり疲れが出やすい時期でもあります。
 1日のエネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園できるように心がけましょう！



旬の食材を食べよう！



ニラ

栽培しやすく、一つの株から3回収穫できるといわれます。
 特に、初回(春)の1番刈りは、もっともやわらかく、おいしいです。
 独特の匂いの元となる成分は、血行をよくして体を温めてくれるため、
 風邪予防にも効果的です。

回遊魚のため、旬は地域によって異なります。



さわら

晩春から初夏にかけて、産卵のため瀬戸内海に大量に押し寄せ、
 この時期、土佐から岡山などでは魚卵や白子と共に食されてきたため、
 春が旬とされています。ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いと
 いわれています。



いちご

果実の中でもっとも多くビタミンCを含んでいます。
 成人1日のビタミンC所要量は約100mgですが、これは大粒のいちごであれば
 6~8粒でまかなえる量です。洗うと傷みやすいので、ヘタをつけたまま
 食べる直前に洗うといいです。

5月6日の給食では、子どもたちの健やかな成長を願って
 子どもの日の特別メニューを提供します！

端午の節句で飾られる、**鎧や兜**には、武家社会から
 生まれた風習で、**病気や事故など様々な災いから**
子どもを守って、困難に勝ち、逞しく成長してほしい
 という願いが込められています。

給食では、その兜をモチーフにしたおやつを提供します！

楽しみにしていてくださいね😊

《子どもの日メニュー》

- ・カレーライス
 - ・スープ
 - ・キャベツの
 - マヨネーズ和え
 - ・りんご
- 〈おやつ〉
 ・かぶと揚げ



端午の節句のいわれ

5月5日は**こどもの日**です。もとは中国の風習で日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、次第に民間に広がっていきました。
 鯉のぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまき、鯉を食べて祝う習慣があります。
 鯉のぼりを飾るようになったのは江戸時代からです。

これらは、子どもたちが「強く、健康であるように」「大空で泳ぐ鯉のように、世の中を順調に泳ぐように」という願いが、込められています。

しょうぶ



しょうぶの形が刀に似ていること、邪気を祓うような爽やかな香りを持つことから、
 男子にとって縁起の良い植物とされ、武士が台頭してからは「勝負」の音に通じるので
 「尚武」という字が当てられるようになりました。

浴槽につけてしょうぶ湯にしたり、また銚子に添えてしょうぶ酒にしました。



柏餅

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないという特徴があることから、
 「子どもが産まれるまで親は死なない」=「家系が途絶えない」という縁起に
 結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味を持ちます。また、柏の葉は香りが強いので
 邪気をはらうといわれています。



～蒸し器を使わない！簡単かしわ餅～

【材料】 (4人分)

- ・上新粉 100g
- ・水 140cc
- ・水(追加分) 小さじ4
- ・こしあん 120g

【作り方】

- ① 耐熱容器に上新粉と水を入れ、粉っぽさがなくなりとろっとするまでしっかり混ぜます。
- ② ラップをし、600wのレンジで1分加熱します。
- ③ 小さじ1杯程度を目安に水を加え、こねるように混ぜます。
- ④ 楕円形にのぼした生地を、丸めたあんこを包みます。

ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてくださいね♪