

# 給食だより

## 2024年5月

さんいく保育園有明  
管理栄養士 重田奈々子

新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。楽しい食事時間の中で、好き嫌いなくいろいろな食材を食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 5月5日は こどもの日

端午の節句は五節句の一つで、男の子の節句です。この日は、こいのぼりを立て、武者人形を飾り、『粽（ちまき）』や『柏餅（かしわもち）』などを食べて祝います。また、よもぎや菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることによって邪気を払います。

### ◆まつわる食べ物◆

#### ちまき(粽)

平安時代はもち米やくす粉を練って茅の葉に巻いたものでした。現在は、もち米やもちを笹の葉に包んで蒸したものをちまきと言います。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

#### かしわもち(柏餅)

もち米を練って中にあんこを入れて、かしわの葉で包んで蒸したものです。かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされ、「跡継ぎがいなくならない」という縁起の良いものとして、その葉で包んだおもちを食べるようになりました。

5月2日にこどもの日献立を提供します！！



### 春を味わおう！



- ★春キャベツ・・・みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富
- ★新玉ねぎ・・・肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴
- ★たけのこ・・・食物繊維が豊富で、便秘予防・肥満防止の効果あり
- ★新じゃが・・・皮が薄く、全体に張りがあるものがおすすめ
- ★グリーンアスパラ・・・アスパラギン酸が豊富に含まれ、血圧低下、免疫力増強、疲労回復に役立つ

**5月は春野菜を取り入れた献立をたくさん用意しています！  
お楽しみに☆**

### ☆5月の献立について☆

#### <5月2日 こどもの日献立>

ちまき風おこわ・かつおの竜田揚げ・若竹汁

↳ 給食では竹の皮で包まず、おこわのちまき風で提供します

#### <おやつ こいのぼりパイ>

こいのぼりをイメージしたかわいいパイです

#### <献立変更のお知らせ>

納品の都合により、以下の通り献立が変更となりました

5月21日(火) 昼食

甘夏みかん → オレンジ