

# 給食だより

2026年 5月



さわやかな風とともに、過ごしやすい季節となりました。5月は、春から夏にかけて旬を迎える野菜や果物が多く出回る時期です。給食でも、季節ならではの食材を取り入れて、食への興味・関心を育てていきたいと思っております。



## ～5月5日は「端午の節句」です～

5月5日は「端午の節句」です。端午の節句とは子どもたちの健やかな成長や、健康を願う行事です。ここで端午の節句の時に食べられているものを説明していきます。

### ・柏もち

柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないという特徴があります。そのため、柏の葉は家庭の繁栄を象徴し、柏もちは、子孫繁栄を願う意味が込められています。



### ・ちまき

中国の詩人・屈原の伝説が由来です。「厄除け・無病息災」の意味があります。日本では茅（ちがや）の葉で巻くことが主流だったため「ちがや巻き」から「ちまき」と呼ばれるようになりました。



## ☆新物野菜が出てきました！☆

春の訪れを感じるこの時期、「新」の文字が付く野菜が店頭に並び始めます。

いつも食べている野菜とどんな違いがあるのか、ご紹介します。

### ① 新たまねぎ

春に出回る新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されるため、水分が多くみずみずしいのが特徴です。辛味が少なく甘みがあるため、生でも食べやすく、サラダや和え物にぴったりです。給食でも、柔らかく加熱することで、甘みを引き出し、子どもたちが食べやすいよう工夫しています。

### ② 新じゃがいも

春から初夏にかけて収穫されます。皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。皮ごと食べられるものも多く、柔らかくほくほくとした食感を楽しめます。ビタミンCも豊富で、加熱しても崩れにくいのがポイントです。給食では、煮物や汁物に取り入れて、素材の味を大切にしています。

春ならではの味を楽しみながら、季節の変化を感じていきたいですね。ご家庭でも新物野菜を取り入れてみるのはいかがでしょうか？



## ～今月の食育～(4月8日 ひつじ組)



4月8日に、ひつじ組でさや付きグリーンピースの豆取りを行いました。取ったグリーンピースは翌日の給食で「豆ごはん」として提供しました。

取ったグリーンピースを給食室に持ってきてくれた時、子どもたちはウキウキとした様子でした。

自分たちで取ったグリーンピースでできた「豆ごはん」は普段より美味しかったかな？