



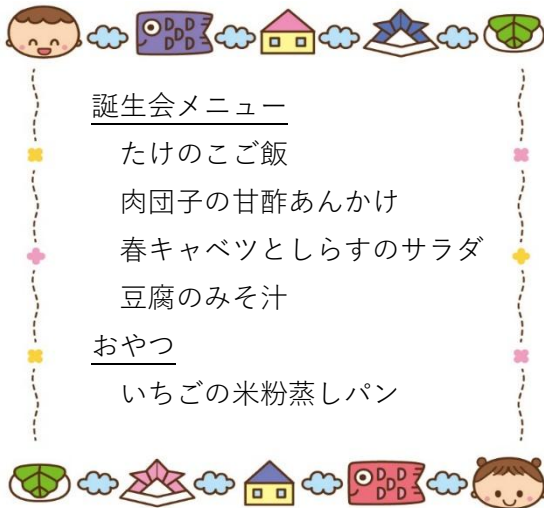
新緑の5月。こいのぼりが風になびき青空を泳ぐように、子どもたちも元気に走り回っています。色が鮮やかなグリーンピースやそら豆、春野菜の美味しい季節です。

5月5日 「こどもの日」と「端午の節句」のちがひ

「こどもの日」は子どもたちが健やかに育ち成長したことを祝う日で、産んでくれた母への感謝をする日であるともいわれています。

「端午の節句」は季節の節目である五節句のひとつで、中国の行事に由来します。奈良時代に日本へ伝わり、しょうぶを使って邪気を払い無病息災を願う行事となりました。

「端午の節句」が男の子の健やかな成長を祈願する日であるのに対して、「こどもの日」はすべての子どもの幸せを願う日なのです。



誕生会メニュー

- たけのご飯
- 肉団子の甘酢あんかけ
- 春キャベツとしらすのサラダ
- 豆腐のみそ汁

おやつ

- いちごの米粉蒸しパン

成長が早くまっすぐ伸びる竹は、子どもの成長の象徴とされています。この時期が『旬』のたけのこで、子どもの健やかな成長を願う食習慣があります。保育園では先日各クラスでたけのこの皮を剥くところを見てもらいました。

「皮がふわっとしてる」「中はきいろい!」「いっぱいめくるんやな!」など興味津々で見てくださいました。誕生会のたけのご飯はも楽しみにしていてくださいね♪



旬の食べ物を知ろう!

食べものにはおいしくて栄養たっぷりの『旬』とよばれる時期があります。自然の中で育てた野菜や果物、魚介類がたくさん取れる季節のことで、その時が必要栄養素をたっぷり含んでいることも特徴です。年中ある食べもので例えば玉ねぎには新玉ねぎ(春)、キャベツには春キャベツ・冬キャベツなどその時期がいちばんおいしく栄養豊富です。

保育園でも『旬』の味覚を積極的に取り入れ、子どもたちに旬の食材を伝え、見たり触れたりする機会を持ち、おいしさを味わってもらえるよう工夫していきたいと思います。

今月の旬の食材コーナー

『春キャベツ』



葉が柔らかく甘みがありとてもおいしいです。

簡単おすすめメニュー

「無限キャベツ」 材料 ※4人分

- キャベツ 1/4 個
- ツナ 1 缶 (70g)
- ポン酢 大さじ 2
- かつお節 小 1 袋 (2g 程)

☆食べやすい大きさにカットしたキャベツをふんわりとラップをして、600Wで3分加熱し水気をきってツナ、調味料と混ぜ合わせてできあがり♪



※ 5月28日(木)は遠足です。お弁当のご準備をお願い致します。

