



園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は体調を崩してしまう子どももいます。1日3食バランスの良い食事を心掛けて、体調管理に気をつけていきましょう。

5月の旬の食材は、たけのこ・ごぼう・そらまめ・キャベツ・アスパラガス・鰯などです。旬の食材は多く収穫ができるので比較的安くなるだけでなく、栄養価も高いです。献立にも多く取り入れています。御家庭でも積極的に取り入れて旬の食材を楽しんでいきましょう。



### そらまめ

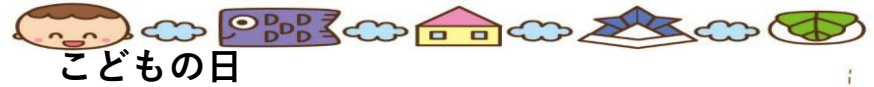
これから初夏に向けて出回る旬のそらまめ。少しクセはありますが、亜鉛とビタミンB2が多く含まれます。さやの中はふわふわで感動ものです。給食では幼児のみ提供します。お家でもさやむきをして召し上がってみてはどうでしょうか。

### 食育メニュー 世界の料理 「中国」



ジャージャー麺は「炸醬麵」と書き、読み方は「ジャージャンメン」です。その発祥は中国の山東省と言われています。河北省や河南省、四川省など、中国では広い地域で食べられる家庭料理です。

かきたま汁は中国料理では、蛋花湯（ダンファタン）と呼ばれています。



### こどもの日

端午の節句は、中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事です。病気や災難が起こらないように願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代です。

端午の節句をお祝いする代表的な食べ物に、ちまきや柏餅があります。ちまきは、もち米やうるち米を茅（ちがや）の葉で巻いて、厄除けの願いを込めて食べられるようになりました。

柏餅の柏の葉は、新芽が成長するのをの待って冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。

またこどもの日に食べられる縁起物として草餅があります。ヨモギには邪気や病魔を追い払う力があると信じられていたことから、縁起物として親しまれるようになりました。奈良時代では、ヨモギを吊るした小屋に入って、身を清めてから田植えをする風習もありました。

給食では、GW明けの9日にこどもの日メニューを提供します。お昼に「ちまき風ごはん」「こいのぼりハンバーグ」、午後おやつでは幼児は「よもぎどらやき」乳児は「よもぎのパンケーキ」です。



### お知らせ

給食のサンプル展示は、実物で行っていますが、GWがさしかかるとゴミの廃棄ができない期間があるので、衛生面を考慮し、写真展示とさせていただきます。

写真展示の日は、5月2日です。

