

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2023年
5月号



給食室

《毎月19日は食育の日で》 こどもの日の行事食



5月5日は「端午の節句」にあたり、子どもたちの健やかな成長を祝う日です。そんなこどもの日の行事食や食材を紹介します。美味しい食事をみんなで食べ、楽しく過ごしましょう。



【ちまき】もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）」となりました。茅は病や災難を払う葉とされています。



【柏餅】柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う、縁起の良い和菓子です。



【たけのこ】たけのこは成長が早いことから、「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いを込めて食べられています。



【かつお・ぶり】かつおは「勝男」に通じて、ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」としてお祝いの日に関われています。

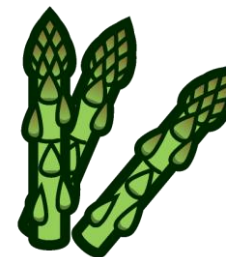
鮮やかな若葉の季節になりました。5月は「皐月（さつき）」とも呼び、その由来は、田植えの時期を表す「早苗月（さなえづき）」が早月（さつき）となり、転じて皐月となったといわれています。

この頃にはそらまめ、えんどうなどの果菜類や新じゃが芋、新ごぼうなどの根菜類が美味しくなります。蒸したりさっと塩ゆでするなどシンプルな調理で素材の甘さ、香りを楽しむのもいいですね。5月はゴールデンウィークなど楽しみがたくさんあります。その反面、新しい環境にも慣れた今頃は身体が疲れやすくなる時期でもありますので、休息もしっかりとっていきましょう。

春野菜のサラダ

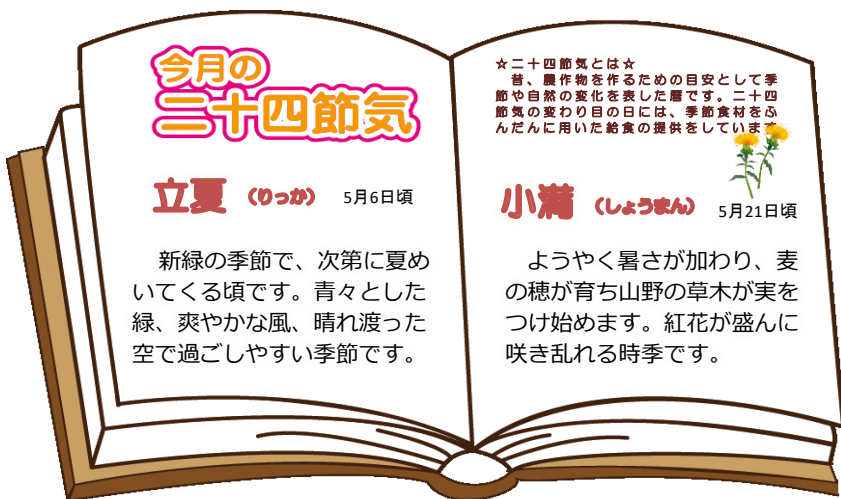
《約4人分》

- ・アスパラ 1束
- ・キャベツ 1/4玉
- ・パプリカ 1個
- ・ささ身 40g
- ・マヨネーズ 20g
- ・塩 適量



《作り方》

- ①アスパラは根元の皮を剥き斜めに切ります。
- ②キャベツはざく切り、パプリカは1~2cm大に切ります。
- ③鍋にお湯を沸かしてささ身を茹で、中まで熱が通ればお湯を捨て、冷ましてから一口サイズにほぐします。
- ④再び鍋でお湯を沸かし、キャベツ、パプリカ、アスパラの順に茹で、柔らかくなったからザルに移して冷まします。
- ⑤③と④を混ぜ、マヨネーズと塩で味付けをして出来上がりです。



今月の 二十四節気

立夏 (りっか) 5月6日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい季節です。

★二十四節気とは★
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小満 (しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛んに咲き乱れる時季です。

