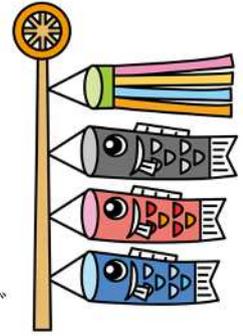




# 5月給食だより



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登園するようにしましょう。

**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



**食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。



## ちまき



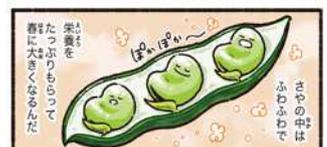
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円錐形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

## かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは新しい芽が出るまで、古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。



今が旬のたけのこを使ったたけのこごはんです。ぜひ、お家でも旬のたけのこを味わってみてくださいね

【たけのこごはん】4人分

- 精白米 2合
- たけのこ(水煮) 60g
- にんじん 40g
- 油揚げ 20g
- うすくちしょうゆ 30g
- 酒 5g
- 和風だし 2.5g

作り方

- ①お米を洗い、浸漬しておく
- ②たけのこは短冊切り、にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③②に調味料を加え軽く炒め煮する。
- ④炊飯釜の水のラインを合わせ③を加えて炊く。



竹輪やツナをいれてもおいしいですよ!