

5月 給食だより

光徳保育園

☆こどもの日

こどもの日は、端午の節句の日でもあります。もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。本来は男の子のための日でしたが、今では子供たちみんなをお祝いするようになりました。また、こどもの日は、子どものお祝いだけでなく、お母さんに感謝するという意味もあります。

～どんなことをして過ごす?～

こどもの日は、こいのぼりや兜を飾ったり、柏餅を食べて過ごしましょう。

こいのぼりの鯉という魚は、流れが速い強い川でも元気に泳ぎ、

滝も登ってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように、

子どもたちが元気に大きくなることを願うという意味が込められています。

兜には子どもの身を守って元気に大きく育つようにという意味が込められています。

柏餅の柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちない、という事から子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。



☆旬の野菜

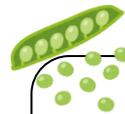
アスパラガス

疲労回復やスタミナアップに効果があります。ビタミンB群、食物繊維、ビタミンCが豊富に含まれています。



グリーンピース

季節の変わり目の体調維持、疲労回復に効果があります。食物繊維が多いので便秘改善にも良い食材です。



☆旬の野菜を使ったレシピ紹介

～豆腐そぼろとアスパラの混ぜご飯～

○材料（大人2人+子ども2人分）

ごはん	600g
木綿豆腐	200g
アスパラガス	2本
白いりごま	大さじ1
△砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
□卵	1個
塩	ひとつまみ

○作り方

- ①豆腐の水分をしっかりととり、フライパンに入れて強火で炒める。ポロポロに崩れたら、△の調味料を入れてさらに炒め、水分がとんだら、白いりごまを混ぜる。
- ②□を混ぜ、別のフライパンで炒めて炒り卵を作る。
- ③アスパラガスを塩ゆでし、輪切りにする。
- ④ごはん①～③を混ぜて完成。



5月の献立にも旬の野菜を使ったメニューを取り入れています。ご家庭でも旬の野菜を使ったメニューをぜひ作ってみてください。

