

5月 給食だより



入園・進級して1ヶ月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつをお友達と楽しく食べられるようになってきました。一方、疲れも出てくる頃だと思います。毎日三食しっかりと食べて、体調を崩さないようにしていきましょう。



端午の節句



「端午の節句」は、男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。

奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲で厄を払い無病息災を願うものでした。これが男の子の節句として定着したのは、鎌倉時代以降とされています。

菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができたのです。



かしわもち



かしわもちは、柏の木の古い葉は新しい葉が育つまで枯れないところから、子孫繁栄の縁起を願って端午の節句で食べられるようになりました。

ちまき



端午の節句にちまきを食べることは、子どもたちの健康と成長を願う意味合いが強く、ちまきの笹や竹の葉が邪気を払う力を持つとされているため、食べることで災いから身を守るといわれています。

旬の食材「そらまめ」

5月になると、緑色が鮮やかなそらまめが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、塩ゆでて食べるのはもちろん炒め物や揚げ物などでも美味しい料理が作れます。この季節にぜひ、旬のおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

