



# 5月給食だより



伊藤 隼人

新年度が始まって1か月が経ち、そろそろ新しい環境にも慣れてくるころですが、疲れが出てくる時期でもあります。元気いっぱい遊ぶ後は、栄養バランスの良い食事を心がけ、十分休息を取りましょう！



## 端午の節句



今では「子どもの日」として、お祝いされている5月5日端午の節句は、家の跡継ぎで生まれた男の子が無事に成長することを祈り、一族の繁栄を願う行事です。鎧や兜には「交通事故や病気から子どもを守ってくださるように」という願いを込めて飾られます。また、こいのぼりは鯉が急流を遡り、竜になるという中国の伝説にちなんで、「子どもが、どんな環境にも耐え、立派な人になるように」という願いが込められています。



### 五節句とは？



五節句の「節」には、季節の変わり目・節目という意味があります。「節句」は、季節の節目に五穀豊穰、無病息災、子孫繁栄などを祈り、神様へお供え物をしたり、邪気を祓ったりする行事のことを言います。

#### ・人日の節句(1月7日)

別名:七草の節句 行事食:七草粥

七草粥を食べて一年の豊作と無病息災を願います。

#### ・上巳の節句(3月3日)

別名:桃の節句

行事食:ひなあられ、菱餅、はまぐり、白酒ちらし寿司  
お雛祭りの日で、女の子の誕生と成長を祝う日です。

#### ・端午の節句(5月5日)

別名:菖蒲の節句 行事食:柏餅、粽(ちまき)

子どもの日で、男の子の誕生と成長を祝う日です。

#### ・七夕の節句(7月7日)

別名:笹の節句 行事食:そうめん

短冊に願いを込めて笹に飾ると願いが叶うといわれています。

#### ・重陽の節句(9月9日)

別名:菊の節句 行事食:栗ご飯、食用菊、秋茄子

一般的にはなじみがない節句ですが、宮中や寺院では菊を鑑賞する行事が行われています。



### そら豆

そら豆は、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンB群、食物繊維、カリウムなどの栄養を含んでいます。たんぱく質やカリウムが豊富なため、むくみ予防や筋肉の維持にも効果的です。

#### 美味しいそら豆の選び方

##### ①緑色で艶がある

そら豆で最初に見るべきは、さやの色合いです。さやを見たときにテカリのある濃い緑のを選んでください。

##### ②膨らみ・ハリがある

そら豆の形を見て、さやがふくよかに膨らみ、くびれがあるものがベストです。

##### ③重量感がある

最後に実際に手に取り、重さを確かめてみましょう。重さのあるものを選びましょう。

#### 食育

5月7、21日に幼児クラスで、そら豆の皮剥きを実施します。クラスで剥いたそら豆は、その日のおやつにそら豆じゃこチャーハンにして提供します。

#### お知らせ

5月23日はりょうもう号に乗って東武動物公園に親子遠足です！

お弁当持参なのでお忘れの無いようにしてください！