

5月給食だより

令和7年 5月1日発行
 おとぎ保育園
 栄養士 由井

新緑の青葉がすがすがしく、寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかな季節となりました。園内では鯉のぼりの飾りが揺れています。給食も入園・進級当初に比べて、みんなよく食べてくれています。少し疲れがたまって体調を崩しやすい季節でもあるので食事バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。

5月5日は「端午の節句」



こどもの日



男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。そしてこの日はこどもの日でもありますね。

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べますね。

かしわもち



柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」という、お家繁栄の願いを込められているそうです。平たく丸めた上新粉の餅を半分に折った柏の葉で挟んだおなじみの和菓子です。中に包まれるのは、つぶあん、こしあんの他に地方によっては味噌あんの場合もあります。

ちまき



ちまきはもち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉などで包んで蒸したものです。中国から伝わったもの。「難を避ける厄払いの力」があるとされ、最初は、棟樹(れんじゅ)の葉でもち米を包んでいたそうです。茅(ちがや)の葉も使われるようになり、「ちがやまき」とも呼ばれ、それがだんだん短縮され、ちまきと呼ばれるようになったそうです。

レシピ紹介

メロンパン風スコーン



〈材料(スコーン10個分)〉

- ・バター 30g ・砂糖 10g
- ・ホットケーキミックス 150g ・牛乳 50g
- ・グラニュー糖 適量

〈作り方〉

- 1、バターは常温で柔らかくする
- 2、ボウルにバターと砂糖を入れ色っぽくなるまでホイッパーで混ぜる
- 3、ホットケーキミックスを入れ切り混ぜる
- 4、牛乳を入れて生地をまとめる
- 5、10等分し、丸める
- 6、片面にグラニュー糖をつけて包丁で格子状に模様をつける
- 7、170℃のオーブンで10～12分焼いて完成

さやむき体験

以下の日程でももたろう、きんたろう組でそら豆のさやむき体験を行う予定です。

ももたろう組

5月13日(月) 15:30～ 予定

きんたろう組

5月27日(月) 9:30～ 予定

剥いてもらった豆は次の日の給食で出ます。自分の力でさやから出したお豆なので苦手な子も食べることができるよう給食室で美味しく調理します😊