



☆5月5日は端午の節句（菖蒲の節句）

「菖蒲」と、武を重んじることを意味する「尚武」をかけて、男の子の誕生と成長を祝う節句になったといわれています。鯉のぼりは、「急流を登りきった鯉は龍になる」という中国の伝承から飾られるようになったそうです。

〈行事食〉

- 柏餅：柏の葉は新芽が出てくるまで落ちない事から、子孫繁栄を願う意味が込められているといえます。
- たけのこ：まっすぐにスクスクと育って欲しいという願いが込められているそうです。
- カツオ：7旬であるのに加え、「勝男」にちなんで、縁起がいいとされています。

これらの食材は5月の献立に組み込まれています。ご家庭でも食卓の参考にしてみてください。



☆熱中症・食中毒に注意



5月は、夏が近づき、気温と湿度が高くなる季節です。

人間の身体は暑さに負けてしまうので、水分補給が大切です。それだけでなく、食事に含まれる水分も身体に必要なものです。気分も落ち込み、食欲が落ちてしまうこともあると思いますが、暑さで消耗するエネルギーと水分を補うために、しっかりと食事を摂ることが大切です。

また、食材や料理が腐りやすい時期でもあります。調理済みの料理を保存する場合は、粗熱を取って早めに冷蔵庫にしまうようにしてください。

一旦食卓に並べた料理の残りをとっておく場合、口を付けた箸で触らないように取り箸をつける、などの工夫が必要です。雑菌を付けないことで食中毒を防ぎましょう。

☆誕生会メニュー紹介



- ・花型ごはん
- ・鯖の西京焼き
- ・アスパラ炒め
- ・カレー風味マカロニと人参
- ・若竹汁
- ・オレンジ、バナナ

- ・いちごのショートケーキ

いちごのショートケーキは、1歳から5歳までどのクラスでも人気で、「おいしい！」と言う声があちこちから聞こえてきました。大きな口を開けてケーキにかじりつく様子が見られ、嬉しく思いました。

☆レシピ紹介 〈人参ごはん〉



【材料】(白米2合分) 【作り方】

- ・白米 2合
- ・水 400ml
- ・人参 67g
- ・醤油 6.7g
- ・塩 0.7g
- ・だし昆布 1枚

- ①白米を洗米する。
- ②人参は皮を剥き、すりおろす。
- ③白米に醤油、塩を入れて水を加える。
- ④すりおろした人参とだし昆布を上に乗せ、炊飯する。

誕生会で提供した人参ごはんのレシピを紹介します。園ではお花の形にしました。ごはんや人参が苦手でも食べられている子がいたメニューなので、食卓のごはんの色を加えたい時などに実践してみてください。コロコロのおにぎりなどにするのもオススメです。