

5月

給食だより



風がバテバテよく感じられる季節になりました。
入園、進級から1ヶ月がたち、保育園での生活も
慣れてきた頃でしょうか。

一方、疲れもたまってくる頃かと思いますので、体調を
崩さないよう、三食しっかりと食へ、体調管理に気をつけていきましょう！



端午の節句



基本調味料「せ・し・す・せ・そ」

「せ・し・す・せ・そ」は料理に入れる
調味料の種類と順番を表します。

5月5日はこどもの日で端午の節句。
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
無病息災を願うものでしたが、鎌倉時代
から男の子の節句として定着してきました。
鯉のぼりを立て、ちまきや柏餅を食べて
お祝いします。



- さ 砂糖
- し 塩
- す 酢

他の調味料より食材にしみ込み
にくいので、先に入れる

少量で味が変わるので加減して
入れる。

酢の物は塩でもんで野菜の
水分を出してから酢を使う。



醤油と味噌 風味が飛んでしまうので後から
入れる。

調味料の役割や特徴を知って生かすことで
食材の味が引き出されて、より一層おいしく仕上が
ります。ぜひご家庭でもお試しください😊

ちまき



もち米やうるち米で作ったもちを
葉っぱで包んで蒸したものです。
葉は邪気を払うものとされていた
ことから、悪いことが起こらない
ように願いを込めて食べられる
ようになりました。

柏餅



柏餅は、新芽が出るまで古い葉が
落ちることのない柏の木になぞら
れ、子孫が絶えずに永遠に続きます
ように」という願いが込められて
います。
中に包まれるあんは、つぶあんや
こしあんの他にも、地方によっては
味噌あんの場合もあります。



給食室からのお知らせ

- 5/28 お誕生会【献立】
 - ごはん
 - バーベキューチキン
 - フライドポテト
 - ジュリアンスープ
- 5/14, 27 お弁当給食【おやつ】
 - フルーツ盛り合わせ
 - 牛乳

お弁当給食当日は
お弁当箱をご持参下さい。

