5月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 みらいこども園

2025年　5月　1日
給食室　栄養士　小畑

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきて、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹がすくのか、給食室に声をかけてくれる子どもたちがたくさんいます。この一年間で、食べ物や料理に興味を持ってもらえるよう、クッキングやお手伝いを取り組んでいきたいと思います。

朝ご飯を食べよう！

朝食は1日の生活のスタートです。
朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ご飯を食べないとぼーっとして怪我につながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。
また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ご飯をしっかり食べましょう！

5月5日は『端午の節句』です

5月5日は「端午の節句」「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」と言われます。「鎧〔よろい〕」や「兜〔かぶと〕」を飾り、「こいのぼり」を立てて、男の子の誕生と成長を祝います。

かしわ餅

柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。また、柏の葉は香りが強く、邪気を祓うと言われています。

ちまき

もち米やうるち米で作り、芽（かや）や笹で巻いて蒸します。また、ちまきを毒蛇になぞられてそれを食べることで、免疫力がつき無病災難の憂いを除くという意味もあります。

菖蒲(しょうぶ)

端午の節句は別名「菖蒲の節句」とも言われ、それは古来より、魔除けとして　菖蒲やヨモギなどを軒先につるしたり、菖蒲の茎を細く刻んで入れた菖蒲酒を味わったり菖蒲の葉をお風呂に浮かばせて菖蒲湯に浸かったりしていました。菖蒲の葉には実際に抗菌作用があり、また冷え性などにも効果があります。

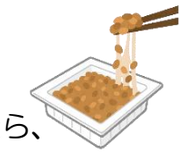
レシピ

納豆バーグ

【幼児1人分】

豚ミンチ	30g	A
ひきわり納豆	7g	A
豆腐	8g	A
玉ねぎ	8g	A
干し椎茸	0.4g	A
卵	7g	A
パン粉	4g	A
豆乳	4g	A
塩	0.1g	A
しょうゆ	1g	B
砂糖	1g	B
みりん	0.3g	B
水	4g	B
片栗粉	0.5g	B

【作り方】
①干し椎茸は水に戻しておく
②玉ねぎと干し椎茸をみじん切りにする
③Aの材料を混ぜて形を作る
④Bの調味料を火にかけぐつぐつしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける
⑤分量外のサラダ油でフライパンを熱する
⑥③のハンバーグを両面焼いてたれをかければできあがり♪



納豆嫌いの子も食べやすいのでおすすめです♪

5/14の給食で提供予定です

給食の様子(4/9)

みんなよく食べていました