

5月 給食だより



2025 年度 5 月
社会福祉法人 尚徳福祉会
生麦保育園 給食室

寒暖の差も少しずつなくなり、過ごしやすい日が続くようになりました。
入園、進級して一ヶ月が経ち新しい生活にも慣れてきた様子の子供たち。
たくさん食べて元気いっぱい過ごしましょう！！



＜端午の節句＞

5月5日は端午（菖蒲）の節句、こどもの日です。日本では「子どもの幸福をはかると共に母に感謝をするという趣旨を含め、子どもの健全な成長を願う日」とされています。又、菖蒲（しょうぶ）が「尚武」（武道を大切なものと考えること）と同じ読みであることや、菖蒲の葉の形が剣を連想させることから、「男の子の節句」、「菖蒲の節句」とも言われています。



☆端午（菖蒲）の節句にちなんだもの☆

- ・菖蒲…厄除けや健康祈願（菖蒲の葉をお風呂に浮かべた菖蒲湯が有名ですね！）
- ・柏餅…柏の木は古くから神が宿る木と言われており、新芽が出て育つまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」を象徴とし縁起のよい食べ物になったそうです。



✽春が旬の食材✽

- ・春キャベツ…水分を多く含んでいるので柔らかいのが特徴。
キャベツには胃の粘膜を再生、強化をしてくれる作用があります。
- ・新ごぼう…香りがとても良いのが特徴。食物繊維が豊富に含まれており、腸内の環境を整えてくれます。
- ・新じゃが芋…水分を多く含んでいて皮が薄いので皮ごと食べられます。
芽が出たり皮が緑色のもの有毒物質のソラニンが生成されているので避けたほうがよいでしょう。陽に当たると芽が出るので暗所でりんごと一緒に保存すると発芽しにくいです。
- ・その他 …メロン、鰯（あじ）、鰹（かつお）、しらす などなど