



わくわくランチ

令和6年度 西脇こども園 管理栄養士

新緑がまぶしく、さわやかな風が気持ちの良い季節になりました。

新年度が始まって、1か月が経とうとしています。子どもたちも新しい環境に慣れてきたのか、調理室からは、園庭でお友だちと仲よく元気に遊んでいる姿がよく見られます。

体調を崩さず毎日元気に過ごせるよう、規則正しい生活を送りましょう。

5月5日 端午の節句



「端午の節句(たんごのせっく)」は、災いや病気などよくないことが起こらないように、元気で長生きできるようにと願う奈良時代から続く古い行事です。

「端午」とは、5月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味で、午(ご)と五(ご)の音が同じことから、時代とともに行事で使われる菖蒲(しょうぶ)の季節に合わせて、5月5日が節句の日として定着したと言われています。



菖蒲
(しょうぶ)

菖蒲には独特の香りがあり、この香りが邪気を払うと言われ、昔から使われています。端午の節句の日には、家の屋根の軒下にさしたり、お酒にひたして菖蒲酒にして飲んだりします。また、お湯に入れた菖蒲湯に入り、枕の下にしいた菖蒲枕で寝るなどして、身体に悪い気がつくのを防ぐという意味から行われるならわしです。



ちまき

ちまきは、中国でお供えものが悪い龍に盗まれてしまわないよう、龍の苦手な葉で包み、邪気を払うといわれる五色(ごしき)のヒモで縛って捧げたのが始まりと言われています。しだいに、病や災いを払うためのものと変化し、日本に伝わってきたとされています。

西脇こども園では、5月8日(水)に提供します。

旬の食材



アスパラガス

アスパラガスは、腸内環境を整える食物繊維や、骨の健康維持に重要な役割をもつビタミンK、赤ちゃんの発育に必要な葉酸を豊富に含んでいます。

穂先が開かずふっくらとしており、緑色が鮮やかで茎全体にハリがあるものが新鮮です。

油で炒めると、ビタミンの吸収率がアップします。

☆野菜を使った西脇こども園の定番おやつ☆

ミニピザ 5月21日(火)提供

【材料】4人分

餃子の皮	4枚
ピーマン	1/2個
コーン	10g
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	10g
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量



- ① マヨネーズとケチャップを混ぜる。
- ② ベーコンは短冊切りに、玉ねぎとピーマンは薄切りにそれぞれ食べやすい大きさにする。
- ③ 餃子の皮に①を塗り、②とコーンをのせる。
- ④ アルミホイルに③を並べ、皮がパリッとするまでトースターで焼いて完成。

地産地消メニュー

5月28日(火) 肉じゃが(黒田庄牛) 金ごまクッキー(金ごま)