



# 給食だより5月号

令和5年5月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

新年度が始まって1か月がたちました。子ども達は、新しいクラスの雰囲気にも慣れてきたようです。給食も毎日よく食べてくれています。成長の著しい乳幼児期、保育園の給食は、さまざまな旬の食材を出しています。子ども達が食べやすいように食材の大きさや、柔らかさなどに気を付けています。ご家庭でもぜひ、春キャベツや新玉ねぎなどの旬の食べ物を味わってみてください。

## こどもの日を祝う



5月5日はこどもの日ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。端午の節句は、もとは古代中国の厄よけの行事が伝わったものでした。邪気を払うために使われていた菖蒲（しょうぶ）が武道を重んじることに通じることから、男の子の節句になったといわれています。

端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾って、ちまきやかしわ餅を食べます。

L

## かんたんおやつ

子どもたちはおやつの時間が大好きです。

おやつといえば、おかしやジュースとなりがちですが、ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳なども組み合わせて選んでみてはいかがでしょうか。

お子様と一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬって手作りサンドイッチなどもおすすめです。もちろんいつも手作りおやつばかりは大変です。例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように市販のお菓자에プラスしてほかの食品を組み合わせるとバランスよく食べられます。



## 旬の食べ物 キャベツ



キャベツは一年中出回っている野菜ですが、その旬は春・夏・冬と年に3回あります。

まさに今は春キャベツの旬です。巻きが緩く、葉が柔らかくてみずみずしいのが特徴です。葉が柔らかいのでサラダなどの生食や軽く塩もみをして浅漬けにしても美味しいです。