



食育だより 5月号

令和8年4月27日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

新年度が始まり、一ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境になれてきた頃と思います。
5月は気候もよく過ごしやすい時季ではありますが、緊張もとけ、疲れが出やすくなる季節でもあります。
5日は子どもの日です。かしわ餅やちまきを食べたり、菖蒲湯（しょうぶゆ）に入り、子どもたちの成長をお祝いしましょう！

「端午の節句」は男の子の出世と健やかな成長を願う日です。

奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲で厄を払い無病息災を願うものでした。

男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降です。

菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができました。



柏餅



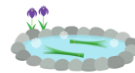
「柏餅」は新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞられ、親が子を見守る姿を表しています。このため「子孫繁栄」の縁起物として家庭で楽しまれています。

ちまき



「ちまき」はもち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉で包んで蒸したものです。以前は茅（ちがや）という植物の葉で巻かれており、中国で茅が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」という願いを込めて食べられるようになりました。

菖蒲湯



菖蒲の強い香りが邪気を払うと考えられ、菖蒲湯に浸かり「無病息災」を願います。

【菖蒲の香りを立たせるコツ】

1. 浴槽に菖蒲を入れる
2. 少し高め（42～43℃）の温度で給湯する
3. ちょうどいい温度まで冷ましてから入りましょう！

5月の食事目標

「様々な食材や味に慣れる」

～梅肉和え～

【材料】大人2人 幼児2人分

- ・かぶ……150g
- ・きゅうり……75g
- ☆かつおだし…5ml
- ☆梅干し……7.5g
- ☆みりん風……5ml
- ☆醤油……4ml



【作り方】

- ① かぶ・きゅうりをいちよう切りし茹でる。
- ② 鍋に☆を入れ一度沸騰させる。
- ③ ①に②を加え、出来上がり。

※他の野菜でも美味しくいただけます。

食育活動



5月22日（金）

「テーブルマナー」……つき組

5月14日（木）

「箸の持ち方」……ひかり組

5月28日（木）

「三色食品群」……にじ組

