

5月

きゅうしょくたより



晴れ渡った空に、新緑の色あざやかな季節になりました。外遊びの楽しい季節となりましたね。入園・進級してから1ヶ月が経ち、新しいクラスや保育園給食に少しずつ慣れてきたことでしょう。これからも給食では、季節を感じられる、旬の野菜や果物を取り入れ、安心安全なおいしい食事提供に努めていきます！



5月5日は、こどもの日で『端午の節句』。端午の節句は、中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調をくずす人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

こどもの日には、こいのぼりをたてて、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。柏餅には、柏(カシワ)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、葉の強い香りが邪気をはらうとされ、餅をカシワの葉で巻いて食べる習慣が生まれたといわれています。

子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔の変わらないのです。



《 お米について 》

ステラ保育園では、栃木県産のお米を安心・安全に食べて頂きたく、ブレンド米ではなく、農家直送の単一米を使用しています！
栃木の土地で育ったお米は、あまくておいしいお米です。



作ってみよう！

『 キムムッチご飯 』

保育園で、大好評の料理をご紹介します。
おうちで作ってみませんか？

●材料（4人分）

ごはん

きざみのり……4.8g

ごま油 ……2g

砂糖 ……4.8g



おろしにんにく……0.8g

いりごま ……2g

醤油 ……4g

●作り方

- ①フライパンにごま油を入れ、ごはん、きざみのり以外の材料を炒める。
- ② ①にきざみのりを混ぜ合わせる。
- ③ ごはんを茶碗に盛り付け、②にのせる。

