

# ぱくぱく だより

2023年  
5月号



## 《毎月19日は食育の日です》 こどもの日の行事食



長岡

5月5日は「端午の節句」にあたり、子どもたちの健やかな成長を祝う日です。そんなこどもの日の行事食や食材を紹介します。美味しい食事をみんなで食べ、楽しく過ごしましょう。



【ちまき】もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）」となりました。茅は病や災難を払う葉とされています。



【柏餅】柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う、縁起の良い和菓子です。



【たけのこ】たけのこは成長が早いことから、「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いを込めて食べられています。



【かつお・ぶり】かつおは「勝男」に通じて、ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」としてお祝いの日に関われています。

給食室より 入園・進級して、1か月が経ちますね。

保育園での生活や、新しいクラスでの生活に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。元気に過ごすためには、日々の生活リズムと食欲が大きく関わってきます。空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することで習慣となり、生活リズムを整えることに繋がっていきます。中でも朝食は一日を始める大切なエネルギーとなります。

新しい生活で気付かないうちに疲れが溜まったり体調を崩しやすい時期です。

ご家庭でも、もう一度生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。



## 鶏肉のさっぱり煮



《約4人分》

・鶏もも肉	200g	・砂糖	大さじ1
・にんにく	1.2g	・酢	小さじ1
・しょうが	1.2g	・みりん	小さじ1
・水	120cc	・しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ①にんにく、しょうがはすりおろします。
- ②鍋に水と①を入れて煮て、みりん、砂糖、酢、しょうゆを加えて沸騰させます。
- ③②に鶏肉を加えて中火で煮たら完成です。

◎二次元コードを読み取ると

参考動画を見ることができます。



(手順、分量は家庭用にアレンジしています)

## 今月の 二十四節気

立夏 (りっか) 5月6日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい季節です。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小満 (しょうまん) 5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛んに咲き乱れる時季です。