



# 給食だより

## 《こどもの日》



さて、5月5日は「こどもの日」です！

「こどもの日」として広く知られていますが、もともと「端午の節句」という五節句（人日・上巳・端午・七夕・重陽）の一つにあたります。

今回は「こどもの日」に食べる柏餅やちまきの由来のお話をします！

端午の節句のこの日は、一年目の初節句（生まれて初めての節句）に「難を避ける」という意味のある“ちまき”を、二年目からの節句は新しい芽が出るまで古い葉を落とさない事から「家督が途絶えない」縁起物とされる“柏餅”を食べる言い伝えがあります。

江戸時代に入ってから柏餅が広く食べられるようになったと言われています。

柏餅とは、柏の葉っぱの上に、上新粉とくず粉（片栗粉）を混ぜて作った「しんこ餅」に、あんを挟んだものを置き、柏の葉を二つ折りにして包んだお菓子の事です。

柏は昔から神聖な木とされていたことや、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから「子どもが生まれるまでは親は死なない」すなわち「跡継ぎが途絶えない」・「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句を祝う行事となりました。



ちまきを食べる風習は中国から伝わったものです。

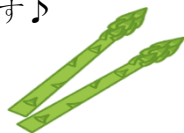
餅団子を茅（ちがや）や笹の葉でつつんだもので、「難を避ける」という意味があります。ちまきは中国の故事、「悪龍を避けるために、悪龍の嫌いなれんじゅの葉で米を包み、五色の糸で縛った」というエピソードに基づいています。

## ☆旬の食材

### アスパラ

ビタミン、ミネラルのバランスがよく、独自成分には疲労回復や美肌効果もあります。

根本の硬い部分を除いて塩ゆでし、みずみずしい食感を生かすとおいしく召し上がれます♪



## 今月のおすすめおやつレシピ

### 五平餅

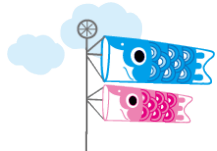
材料  
(一人分)

- ごはん 25g
- 醤油 5ml
- みりん 5ml
- 片栗粉 1g
- 水 1g

器具

- ボウル
- 麺棒

- ①タレをつくる。鍋に醤油・みりんを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②ボウルに入れたごはんを餅状になるまで麺棒で潰す。
- ③②を丸め、フライパン、またはトースターで表面がカリッとするまで焼く。
- ④①をつけ器に盛る。出来上がり♪♪



若葉の美しい季節になりました。新学期が始まって一ヶ月が経ち、子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきたようです。5月は季節の変わり目で寒暖の差もあり、また、連休による生活リズムの乱れも加わり体調を崩しやすい時期です。子どものペースに合わせた無理のない計画で過ごしましょう。

せい かつ

み

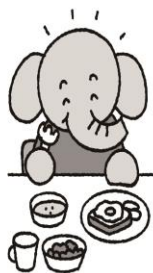
## 生活リズムを見なおそう



くつ  
靴のサイズ  
だいじょうぶ  
大丈夫？

大き過ぎたり、小さ過ぎたりする靴はケガのもとです。

半年に1度は見直しましょう！



ちようしよく た  
しっかり朝食を食べよう



はやあはやあ  
早寝早起きで十分な睡眠



うんどう からだ  
運動で体をうごかそう



き じかん はいべん  
決まった時間に排便

## — 爪について —

爪が伸びていると、折れたり、割れたり、友だちを傷つけてしまったりなど、ケガの原因となります。また爪は汚れがたまり不潔になりやすくなります。

- ★ 爪の手入れの目安は1週間に1度程度です
- ★ お風呂上がりの爪は柔らかく切りやすいのでおすすめです
- ★ 深爪にならないように気をつけましょう



## 子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～



「ありがとう」のことば  
お母さん、お父さんから いわれると  
いちばんうれしいね

「ありがとう」ということばは、いろいろな場面で使われますが、その一言で、子どもは自分が認められたという気持ちももてるのです。

自信を失いかけたとき、「ありがとう」のことばにほっとして、自信となり、またがんばる力となっていく…。

大人も子どもも、素直に「ありがとう」がいただける社会でありたいですね。