



ごちそうさま



がつ にち たんご せっく
5月5日は端午の節句



端午の節句は…

今では「こどもの日」として国民の休日となっています。もともとは、よもぎやしょうぶを用いて邪気を払う日として中国から伝わりました。また、鯉のほいを飾るのも、鯉が激流を登って「竜」となるという中国の伝統を受けており、子どもの出世や健やかな成長を願うという意味があります。

子どもの健やかな成長を願う行事として、これからも大切に受けついでいきたいものです。

「クッキング保育」のご紹介

公立保育所及び認定こども園では、5歳児の子どもたちを対象に「クッキング保育」を実施予定です。調理体験を通じて、食べ物に興味や関心を持ち、いろいろな器具の使い方を知り、家庭においても親子で調理をする良い機会になればと思います。

＜目的＞

- ☆いろいろな食べ物を知り、調理によって変化の様子を見て体験すること
- ☆食べ物のはたらきを知ること
- ☆器具の安全な使い方を知ること
- ☆作ったものをおいしく味わうこと



※安全面に十分な配慮をし、アレルギー除去食のお子様についても、一緒に体験できるように食材や手順などを検討しながら実施しています。

5月の給食に登場するメニュー！

＜豆ごはん＞

[米1合あたりの分量]

食品名	使用量
米	1合
うすいえんどう豆	30グラム
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
だし昆布	少々

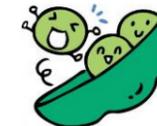
※水加減は、炊飯器の目盛りに合わせてください。



【作り方】

- ① うすいえんどう豆は、洗って皮をむいておく。
- ② 米を洗い、酒・塩・だし昆布を入れ、水加減もしてから豆を入れて炊飯する。

青臭さが少ないホクホクした甘みのあるお豆です。



* 食育ポイント * うすいえんどう豆の皮むき体験！！

今が旬のうすいえんどう豆は、主に関西で流通しています。えんどう豆の一種で、皮をむいて、実を食べます。

皮を親指とひと指し指・中指とではさんで軽く力を入れるだけで、パカッ！とさやが開いておけます。むく前に何個のお豆が入っているのかをお子様と一緒に想像しながら、楽しくお豆の皮むきをしてみませんか♪