



# ごちそうさま



## 5月5日は『端午の節句』、『こどもの日』



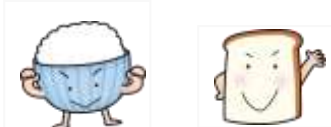
強い香りを持つ菖蒲を厄除けにした中国の風習がもとで、江戸時代に「菖蒲」が「勝負」とつながり、男の子の節句としてかぶとや武者人形を飾るようになりました。鯉のぼりには鯉が激流を登って「竜」となるという中国の故事から、出世や成長を願う意味があります。

また、1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母にも感謝する」ことを趣旨に「こどもの日」として国民の祝日に制定されました。

古くからの願いや伝統を大切にしながら、子どもたちのこれまでの成長に感謝し、これからの成長と幸せを願う一日にしたいですね！



## 朝ごはんを食べよう！



新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境で疲れが出やすい5月は特に体調に気をつけたいときです。元気よく園生活を送れるように朝ごはんを食べて登園しましょう。

### 朝ごはんの役割

- ☆体内時計に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整える
- ☆日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給する



夜更かししないでぐっすり眠りましょう。朝はおひさまの光をしっかりと浴びて朝食をとると体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整いますよ！

## 冬の間に甘味もうま味もアップした春の豆



### うすいえんどう

グリーンピースと同じで未熟な豆だけを食べる「実えんどう」の一種で、羽曳野市の碓井地区で栽培が始まったことが名前の由来です。4月頃から市場に多く出回り、さやが薄く青臭さが気にならないのが特徴で、関西では春の野菜として親しまれています。



### スナッフえんどう

アメリカ生まれの新しい品種。肉厚で豆が熟してもさやが柔らかくパリッとした歯ごたえと豆の甘味と一緒に楽しめます。



### 絹さや

豆が未熟なうちにさやごと食べるのが絹さや。旬のものは柔らかく甘味があります。

## ＜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 (さやつき)	30グラム
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
だし昆布	少々

9日の給食に登場するよ！



### 【作り方】

- うすいえんどう豆は洗って、さやから豆を出しておく。
- 米を洗い、酒・塩・だし昆布を入れて普通の水加減にし、豆を入れて炊飯する。



お子さまと豆むきして作ってみませんか。