

新年度がはじまり、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきたのではないのでしょうか。

毎食しっかりとご飯を食べて、お友達と元気にたくさん遊びましょう！



5月5日（月）は「こどもの日」ですが、「端午（たんご）の節句」の日でもあります。もともと、5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする行事でした。1948年に、5月5日が「こどもの日」として国民の祝日に制定され、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」となりました。

5月5日には何をする？

五月人形を飾る



江戸時代の風習が由来といわれ、子どもにふりかかる病気や災難から身を守るとされています。

5月2日(金)の献立は、
こどもの日メニュー を提供します！

菖蒲湯

菖蒲には厄除けの効果があるといわれることから、菖蒲湯に入る風習があります。また、菖蒲（しょうぶ）＝勝負、尚武といった言葉ともかけられ、子どものたくましい成長の願いも込められています。



柏餅を食べる

柏の木は、「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」ことから、家系が絶えない「子孫繁栄」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。



ちまき(粽)

ちまきは中国の故事に由来し、「忠誠心の高い立派な人になって欲しい」と願って食べられていたそうです。また無病息災の願いを込め、殺菌効果の高い笹の葉が使用されています。全国的には端午の節句に柏餅を食べることが多いようですが西日本では、ちまきを食べる風習があります。

5月の旬の食材 アスパラガス



春～初夏にかけて旬のアスパラガスは、甘みがあってシャキシャキとした食感とみずみずしさが特徴の野菜です。

アスパラガスに含まれる栄養素「アスパラギン酸」は、アスパラガスから発見されたことからその名がつけました。

アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、体内でエネルギー代謝を活発にし、疲労回復を早める効果があります。

美味しいアスパラの選び方

- ① 鮮やかな緑色でハリがある
- ② 穂先が締まっている
- ③ 切り口が瑞々しい