

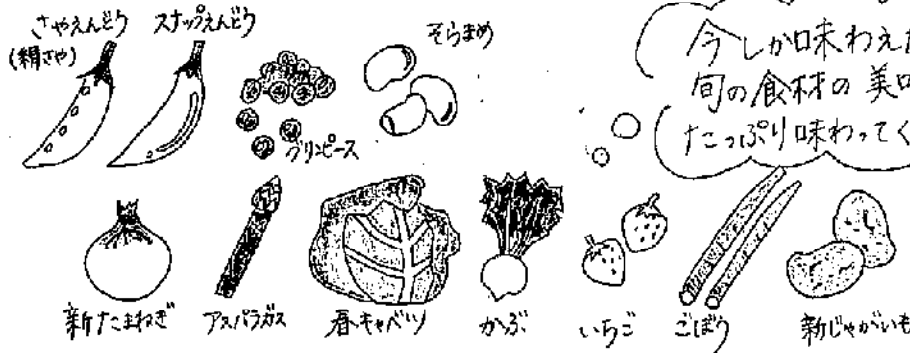
5月 きゅうしょくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

※ 季節の食材を楽しみましょう ※

旬の食材は栄養が豊富です。うまみ、香りも強く食材そのものの味が濃いため、薄味でも美味しく食べられます。
また、その時期に体が欲する交機能をもち、体調も整います。

5月が
旬の食材



今しか味わえない旬の食材の美味しさをたっぷり味わってくださいね♡

簡単レシピ //

じゃがいもとピーマンのきんぴら

☆ 材料 (子ども4人分)

- ・じゃがいも... 120g (大1個)
- ・にんじん... 20g
- ・ピーマン... 40g (2個)
- ・しょうゆ... 10g (大さじ約1/2)
- ・みりん... 4g (小さじ1大)
- ・砂糖... 3g (小さじ1)
- ・食塩... ひとつまみ
- ・油... 適量

☆ 作り方

- ① じゃがいも、ピーマン、にんじんを細長く切る。(じゃがいもは水にさらしておく。)
- ② じゃがいも、にんじんは火を通して柔らかくする(茹でるor電子レンジ)。
- ③ 鍋に油をひき、野菜を炒める。
- ④ 調味料を加え、炒めたら完成!

給食からのお知らせ

あか・あお・きぐみの保護者の方へ

これからの季節は気温や湿度が高くなり、食中毒のリスクが増す時期となります。安全を考慮し、5月よりお弁当(白ご飯)の持参を中止させていただきます。再開につきましては、改めてご連絡いたします。

5月 きゅうしょくだより

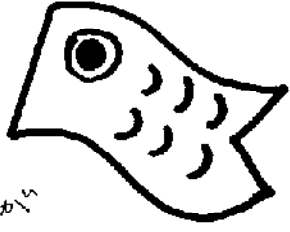
社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。

子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたように感じます。

5月はゴールデンウィークの長いお休みがありますね。最近、気温差が激しく体調を崩しやすい時期になっています。

体調管理をしっかり行って休み明けも元気に登園してくださいね!



5月5日は“端午の節句”

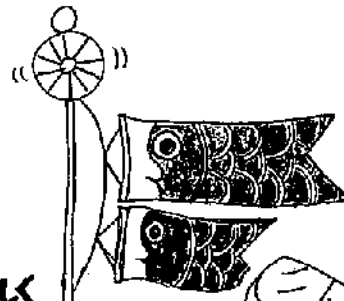
新緑の季節である5月5日はこどもの日。

昔はたくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。

現在は「こどもの日」として男女の区別なく子どもたちへの慈しみの思いを込めて幸せを願いますこやかな育ちを祝う日です。

こいのぼりのいわれ

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿を重ね合わせたくましく元気に育てる願いが込められています。



かしわもちのいわれ

柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々、栄えるようにといった願いが込められています。



ちまきのいわれ

ちまきを毒へびになぞらえてそれを食べることで免疫が付き悪病災難の憂いを除くという意味があります。



しゅが 菖蒲湯のいわれ

邪気や災難よけの薬草です。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び、「勝負」にかけて立身出世の願いが込められています。

