



# 給食からのおたより



5月号  
面川報徳保育園

5月5日は、子どもの日です。この日、柏もちや笹団子、ちまきなどを食べて子どもの成長発達を祝う風習が昔から地方の文化として伝承されて、現在も続いています。



子どもが健やかに成長する支えとなるのは、毎日の食生活にあります。ご家庭でも子どもの食事とおやつにご留意下さい。



保育園では、1日にかぶと行列を行い、帰りに柏もちを持ち帰ります。



## おかずはごはんと一緒に食べよう!



ごはんとおかずをいっしょに入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを**口中調味**と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食生活のぱっかり食べをしている姿を多く見かけますが、口中調味には**ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない・脳を活性化させる**などの利点があります。

## 柏もちの由来

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。



朝のこし汁

## ころころスープ



### 材料(子ども 4人分)

じゃがいも・・・中2コ  
キャベツ・・・150g  
玉ネギ・・・1コ  
人参・・・1本  
ベーコン・・・2枚  
ニンニク・・・1かけ  
パセリ粉・・・適量  
コンソメ・・・1コ  
塩・こしょう・・・適量  
油・・・適量

### 作り方

- ①じゃがいも・キャベツは2cm角に切る。
- ②玉ねぎ・人参・ベーコンは1cm角に切る。
- ③ニンニクはみじん切りにする。
- ④鍋に油を熱し、ニンニクを炒め香りが出たらベーコンを炒める。ベーコンの油が出てきたら、野菜を加え炒める。
- ⑤水3カップとコンソメを加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥塩・こしょうで味を整える。器に盛りつけてパセリ粉を散らす。

## 今月の給食目標

みんなで楽しく  
食べましょう!



## 今月の予定

8日(金)お誕生会

16日(土)よもぎ餅パーティ

30日(土)山登り



※よもぎ餅パーティ・お誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。山登りについては、お便りをご覧下さい。