



5月に入り、過ごしやすい気候になりましたね。桜の花もすっかり散って新緑の季節になりました。そろそろ4月からの新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。そんな時期こそ、体調の変化に気をつけて過ごしていきたいですね！

<端午の節句>



端午の節句は、中国から伝わりました。

「端」は「はじめ」という意味で、もともとは月の最初の「午」の日の行事でした。のちに、「午」が「五」と同じ発音のため5月5日を「端午」というようになりました。

日本では、強い香りに邪気を払う力があると云われるヨモギや菖蒲で無病息災を祈り、子孫繁栄を願い柏餅を食べてお祝いします。

レインボー保育園でも行事にちなんだ献立を考えているので、楽しみにしていてくださいね！



<端午の節句にまつわるもの>



柏餅: 柏の木の葉には、新芽が出ないと古い葉が落ちない特徴があります。

その特徴から「子どもが生まれるまで親は死なない」=「子孫繁栄」の願いを込めて、食べられるようになりました。

菖蒲: 菖蒲の葉の形が刀に似ていて、男子にとって縁起のいい植物とされました。

「菖蒲」と「尚武」で「武」尊び「勝負」にかけており立身出世の願いが込められています。そのため端午の節句で菖蒲湯に入る風習が根付きました。

鯉のぼり: コイは流れの強いところや急な滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぎます。

その姿を重ね合わせ、たくましく元気に育つようにという願いが込められています。

~3つの大切な生活習慣~

- 1、睡眠…眠っているときは、記憶を整理して、成長ホルモンが放出されます。
 - 2、運動…運動することで、筋肉が作られ、体力アップに繋がります。
 - 3、食事…1日の始まりの朝食を食べることで、心の安定を保ち集中力も高まります。
- 健康なからだを作るために、規則正しい生活習慣を身に付けましょう！

給食メニューから

魚の竜田揚げ

材料(幼児4人分)

かじきまぐろ…200g(4切れ)

生姜…3g

醤油…12g

酒…4g

片栗粉…適

作り方

①、生姜をすりおろし、醤油、酒と合わせておく。

②、魚は①に20~30分漬ける。

③、②の魚の水気をきって、片栗粉をまぶし

中温からやや高めに熱した油でからりと揚げて完成です。



栄養価(幼児1人)魚の竜田揚げ/1食の必要摂取量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
139/533	11.8/20.0	7.9/14.8	4/240	0.4/2.2