



5月に入り、寒暖の差も少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節になりましたね。
入園・進級して1ヶ月が経ち新しい環境にも慣れてきたようですが、疲れもたまって体調を崩す
こともあると思います。十分な睡眠や規則正しい食生活を心がけましょうね！



端午の節句



5月5日の「端午の節句」は中国で発祥し、日本でも奈良時代から続く伝統行事で、
子どもの幸せと心身ともに健やかに育つようにと願いが込められています。
この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。
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、楽しみにして下さいね！

～端午の節句にまつわるもの～



- ・こいのぼり・・・勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。
- ・菖蒲湯・・・「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び「勝負」にかけており、立見出世の願いが込められています。
- ・柏餅・・・柏の葉は邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。



野菜を食べて健康づくり



野菜には、人間の体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に
含まれていて、特に緑黄色野菜には抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCが豊富に
含まれています。

ですが、野菜ばかり摂取すればよいということではありません。

基本となる食品がないとはじまりません。

食品をバランスよく摂取するという基本の上に、野菜も十分に摂っていくことが必要です。

給食メニューから

～白和え～



材料(幼児4人分)

- ほうれんそう・・・80g
- にんじん・・・40g
- こんにやく・・・40g
- 砂糖・・・・・・・・8g
- 醤油・・・・・・・・8g
- しいたけ・・・26g
- 木綿豆腐・・・100g
- 白ごま・・・・・・・・6g
- 砂糖・・・・・・・・8g

作り方

- <下処理>人参は千切り、しいたけは石づきをとり千切りにします。
こんにやくは3cm位の千切りにし茹で、ほうれんそうは2cm位に切り
茹でて水気をしぼっておきます。
豆腐は茹でてザルにあげ、水気をきっておきます。
- ①人参、こんにやく、しいたけを鍋に入れ、水をひたひたになる位まで加え
砂糖、醤油で煮ます。
 - ②煮汁がなくなるまで煮たらよく冷まし、ほうれんそうを加えて混ぜ和えます。
 - ③Aの材料を豆腐をつぶしながら混ぜ、②を加え混ぜ和えて完成です。

A



栄養価(幼児1人)		白和え/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)
54/529	2.8/19.9	2.0/14.7	66/240	0.9/5.3