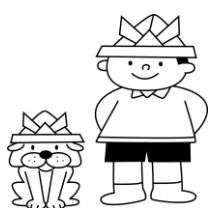




令和7年5月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士

幼稚園のこいのぼりがさわやかな空に気持ちよさそうに泳いでいます。しかし朝晩との寒暖差によって体調を崩しやすい季節ですので、しっかり食べて栄養や睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。8日から年少さんの給食も始まり、全学年での完全給食となります。少しずつ幼稚園の給食がたのしみになるよう、おいしい給食づくりを目指し、給食室一同頑張っていきたいと思います。



5月5日

端午の節句について



こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいい菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。

端午の節句と食べ物

ちまき



中国から伝わってきた食べ物で、もちやもち米を茅(ちがや)や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられる。



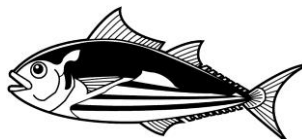
かしわもち

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい目が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くようにお願いを込めて使われる。

たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。



かつお

初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられている。

5月2日は端午の節句献立です

「ちまき風ごはん・牛乳・若竹汁・柏餅」

朝一番に給食室で湯がいた生のたけのこを使用した『ちまき風ごはん』と『わかたけ汁』を作ります。やわらかく香りのよい筍を味わって食べてくださいね。

おいしい春野菜の栄養と選び方

キャベツ



栄養：胃腸の働きをよくするビタミンUの他、ビタミンCも多く含まれています。

選び方：春キャベツ→芯の切り口が新鮮で、葉の巻きがふっくらして軽いもの。
冬キャベツ→かたくてずっしりと重いもの。

たまねぎ



栄養：香味成分の硫化アリルが、冷え性やストレスの緩和に効果があります。

選び方：表面につやがあり、重いもの。
※切る直前に冷蔵庫で冷やし、横に切らないで縦に切ると涙が出にくくなります。

アスパラ



栄養：体の疲れをとるアスパラギン酸が含まれています。

選び方：緑色が濃く、穂先がしまっているもの。太めのものの方が細いものより甘味があります。

じゃがいも



栄養：炭水化物が主成分ですが、みかんと同等のビタミンCを含んでいます。

選び方：新じゃがいも→表面の皮が薄いもの。通常のじゃがいも→丸みがあって表面にハリがありシワがないもの。

※旬の食材は給食でも取り入れています。

～ 給食レシピの紹介 ～

ちまき風ごはん（4人分）

○材料○

- | | | | |
|---------|------|-----------|------|
| ・ごはん | 500g | ・ごま油 | 適量 |
| ・ゆでたけのこ | 30g | ・さとう | 小さじ2 |
| ・ピーマン | 1/2個 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・豚コマ肉 | 70g | ・料理酒 | 適量 |
| ・ねぎ | 10cm | ・塩 | 少々 |
| ・干し椎茸 | 1個 | ・オイスターソース | 小さじ1 |

○作り方○

- ①ゆでたけのこ、ピーマン（下茹でしておく）はコロコロに切る。豚肉は細かく、ねぎはみじん切りにする。干し椎茸は水で戻し、ざく切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め料理酒をふる。たけのこ、干し椎茸、ねぎを炒め、しいたけの戻し汁（50cc）を入れて炒め煮にする。調味料Aを全て入れて味付けし、炊いたご飯と具を混ぜて出来上がり。

給食ではお米で作りましたが、もち米を使うともちもち感が出てさらにちまきっぽく仕上がります。