



# 給食だより

社会福祉法人智雲山福祉会こがね保育園

令和4年 4月 30日発行

寒暖差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。入園、進級して1カ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。給食を通して食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にも大切であることを、子どもたちなりに感じてほしいと思っています。



和食(一汁三菜：主食のご飯と汁物が1つ、主菜が1つ副菜が2つ)の基本的な配膳は左に茶わん、右に汁わん箸は手前に箸先は左にして横向きに置きます。肉や魚などの主菜は右奥煮物などの副菜は左奥、もうひとつの副菜(漬物など)は中央に並べます。毎日の食事から茶わんとお箸の正しい置き場所をお子さまに知らせ、和食文化を伝えていきましょう。

ちわん、おわん、はし  
どこに おくと よい?



正しい並べかたです!



## 端午の節句と柏餅



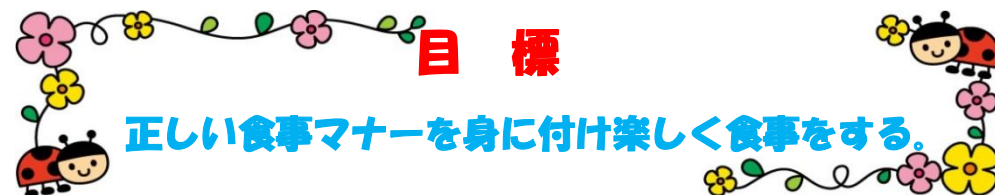
「子どもの日」の祝日でもある、五月五日の端午の節句。「端午」とはつきの最初の午の日(十二支で表す日付の一つ)のことです。午という文字の音か五に通じることから、五月五日が端午の節句とされました。

端午の節句には、平安時代ごろから貴族や武家がさまざまな行事を行ってきました。邪気を払う力があるとされる、香りの強い菖蒲を家に飾ったり、菖蒲酒を飲んだり、菖蒲湯に入浴したりすることです。江戸時代にはそれが庶民にも広がり、五月人形やこいのぼりなども加わりました。

端午の節句の代表的な食べ物の一つが、あん入りの餅を柏の葉で包んだ柏餅です。あんが普及した江戸時代に広まったといわれます。

柏は春に新芽をつけるまで、一部の葉を枯葉のまま枝に残して冬を越す特徴があります。葉が途切れないことが、家系が絶えないに通じるため、柏の葉はとても縁起の良いものとされています。

## 献立表



日	曜	献立	AM おやつ	PM おやつ
1	日			
2	月	タイピーエン・きゅうりのおかか和え	せんべい・牛乳	まんじゅう・お茶
3	火	憲法記念日		
4	水	みどりの日		
5	木	こどもの日		
6	金	肉じゃが・小松菜和え	チーズ・牛乳	フライドポテト・スキム
7	土	五目うどん・サラダ	丸ポーロ・牛乳	ポップコーン・お茶
8	日			
9	月	ビーフカレー・フレンチサラダ	コーンフレーク・牛乳	団子・スキム
10	火	鯖の味噌煮・ポテトサラダ	ビスケット・牛乳	フルーツヨーグルト・スキム
11	水	和風ミートローフ・じゃこサラダ	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
12	木	かき揚げ・浅漬け	枝豆・牛乳	チーズ餃子・ココアスキム
13	金	誕生会メニュー	バナナ・牛乳	きなこマカロニ・スキム
14	土	焼きそば・ふいかけ	ウエハース・牛乳	お菓子・お茶
15	日			
16	月	つぼん汁・野菜の和え物	クッキー・牛乳	ワッフル・スキム
17	火	魚のカレーフライ・大根サラダ	食べるいいこ・牛乳	味噌団子・お茶
18	水	切干大根の炒め煮・シュウマイ	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
19	木	スパニッシュオムレツ・スパゲティサラダ	せんべい・牛乳	フルーツゼリー・スキム
20	金	栄養きんぴら・りんごサラダ	バナナ・牛乳	ザクザククッキー・スキム
21	土	ナポリタン・スープ	チーズ・お茶	お菓子・お茶
22	日			
23	月	かき玉汁・カラフルサラダ	クッキー・牛乳	かいんとう・スキム
24	火	すり身の栄養揚げ・トマトの若布の酢の物	コーンフレーク・牛乳	お焼き・スキム
25	水	栄養サラダ・鶏肉のマーマレード煮	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳
26	木	高野豆腐の卵とじ・野菜のごま和え	ビスケット・牛乳	ゆで卵・お茶
27	金	肉味噌キャベツ・里芋サラダ	枝豆・牛乳	麩のラスク・ココアスキム
28	土	親子とじ・ナムル	チーズ・お茶	お菓子・お茶
29	日			
30	月	豚汁・いんげんの胡麻和え	食べるいいこ・牛乳	磯ビーンズ・スキム
31	火	やみつき鶏・ココロサラダ	コーンフレーク・牛乳	ヨーグルト・お茶