



きゅうしょくだより

H28. 5 厚生館保育園

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新年度がスタートして、早くも1ヶ月が経ちました。新しい環境にもだいぶ慣れ、食事も落ち着いて食べるようになってきました。少しずつ食べる量が増えていく様、毎日の食事作りを大切にしていきたいです。

今月の行事食

2日 【こどもの日】 昼食：ちまき、アジのゴマ味噌焼き
じゃこ和え、すまし汁
おやつ：手作り柏餅

18日 【おたのしみおやつ】 カステラ

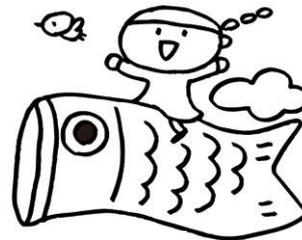
今月のおすすめメニュー

▼じゃが芋の和風サラダ

(材料)	4人分
じゃが芋	2個(300g)
キャベツ	300g
小松菜	150g
青のり	少々
醤油	大1/2
塩	小2/3
マヨネーズ	小2

(作り方)

- ① 野菜はそれぞれ好きなように切り、茹でる。
- ② ボールに調味料を混ぜ、そこに①の茹でた野菜、青のりを入れて和える。完成！



新じゃがの季節
に是非♪

豚肉でも美味しい
ですよ！

▼鶏肉のマーマレード焼き

(材料)	4人分
鶏肉	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく、生姜	各1片
酒	大2
醤油	大2
マーマレード	100g

(作り方)

- ① 鶏肉を半分または一口大に切る。玉ねぎ、にんにく、生姜はすりおろす。
- ② ビニール袋に①、調味料、マーマレードジャムを入れ、軽くもみこみ、15分置く。
- ③ フライパンまたはオーブンで焼く。完成！



グリンピースのさやむきをしてもらいました。

これから様々な野菜のお手伝いをしてもらいます。お手伝いを通して野菜のことを知ってもらえればと思います♪



端午の節句

元は、よもぎやしょうぶなどの薬草を摘んで、邪気を払うという風習でしたが、時代と共に、男の子の誕生と成長を祝うお祭りへとなってきました。

◎端午の節句にまつわるもの・・・

ちまき

中国の聖人の忌日、5月5日を弔うために作ったのが始まり。

日本にも笹に巻いたちまきを食べる風習が伝わる。危険から身を守る意味。

柏餅

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、後継者が絶えない、という縁起に結びつけ、「子孫繁栄」の意味を持つ。

魚

鯛・鯉などがよく食べられた。鯛はめでたい、鯉は勝男に通じる。

鯉は男らしい魚として喜ばれ、出世を願うために鯉のぼりを立て祝う。