

# 2024年 5月 給食だより 矢中保育園

入園・進級から一カ月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。給食を通して食事は楽しいもので、体はもちろん、心にもおいしいものであることを、様々な経験を通じてこどもたち自身に感じてほしいと思います。

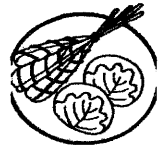
## 端午の節句

～ 季節の節目に、子どもの健やかな成長を願う～

5月5日は「こどもの日」ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。端午の節句は、もとは古代中国の厄よけの行事が伝わったものでした。邪気をはらうために使われていた菖蒲が「尚武」（武道を重んじること）に通じることから、男の子の節句になったといわれています。端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾って、ちまきや柏もちを食べます。

## 菖蒲で邪気をはらう

端午の節句は「菖蒲の節句」ともいわれています。香りの強い菖蒲は、昔から邪気をはらう魔よけとして用いられてきました。枕の下に入れたり風呂に入れたり、軒先につるしたりする風習が、今も残っています。もともと、旧暦の5月は梅雨の時期で、病気がはやる悪い月とされてきました。そのけがれをはらうために、菖蒲が使われていたのです。



## ちまきや柏もちを食べる由来は？

ちまきは中国から端午の行事食として伝わったようです。形や中に包むものは地域によって違いがあります。一般的には米を粉に挽いて練ったものを笹の葉などで包んで蒸したものです。細長く包み、円錐形に束ねます。

柏もちは、あん入りのもちなどを柏の葉で包んだものです。

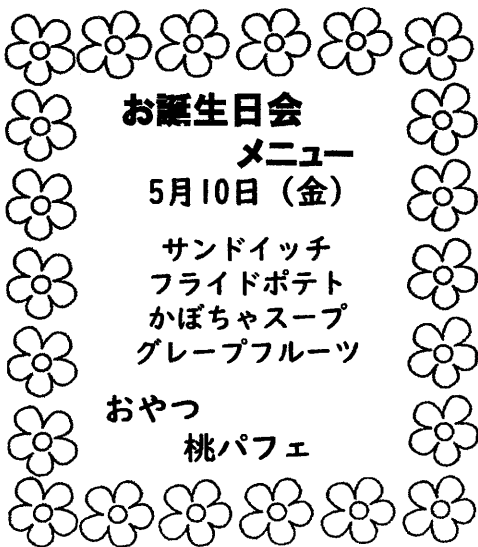
柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、家系がとぎれないとされています。子孫繁栄の願いを込めて、柏の葉を使い、もちを包んでいるのです。

子どもに必要な

## ★ 栄養素 ★

### 糖質

糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものです。糖質というと甘いものをイメージしますが、ご飯やイモ類に含まれるデンプンも糖質の仲間。体を動かすエネルギーにすばやく変わるので、朝食ではパンやご飯、イモ類などをとるようにしましょう。



## お誕生会

### メニュー

5月10日 (金)

サンドイッチ  
フライドポテト  
かぼちゃスープ  
グレープフルーツ

おやつ

桃パフェ

