



5月 給食だより



令和8年5月1日

釧路市子ども保健部 子ども育成課保育係

新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。給食に対するお子さんの反応はいかがでしょう？
少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられますが、少し疲れが出てくる頃かもしれません・・・。
楽しく元気に過ごす保育園生活の一助となれるような、給食作りを目指していきたいと思えます。



5月5日端午の節句



かしわもちとはどんなもち？

5月5日はこどもの日。子どもの健康と成長を祝う日です。
こいのぼりを飾っているところも多くみかけますが、なぜこどもの日に、こいのぼりを飾るのでしょうか？

鯉は清流だけでなく沼でも池でも生きられ、流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう強い魚です。そんなたくましい鯉のように、子供達が元気に成長することを願うという意味が込められています。

- 一番大きい鯉（黒い鯉）…真鯉（まごい）
- 二番目に大きい鯉（赤い鯉）…緋鯉（ひごい）
- 一番小さい鯉（青い鯉）…子鯉（こごい）

最初は黒い鯉だけだったそうですが、明治時代に緋鯉が加わり、昭和に入ると青や緑などの子鯉を加えるようになったそうです。
どんな色の鯉があるか、気にかけて見てみてくださいね。

5/5のこどものひには、かしわもちをたべるぶんかがあります。

かしわもちをたべるぶんかは、えどじだい（れいわよりもっとまえ）からあります。

かしわもちにまかされている、かしわのはっぱは、あたらしいめがでてくるまでふるいはっぱがえだからおちないことから、かけい（おうちのぶんか）がさかえるように、というようなねがいが、こめられています。



こいのぼりクイズ

もんだい：こどものひにかざるそらをおよぐものはなんでしょうか？

- 1.たいのぼり
- 2.たつのぼり
- 3.こいのぼり



せいかいはおたよりのどこかにあります！さがしてみてね！



☆作ってみませんか？☆ ~Would you like to try making it?~

<納豆和え>

材料(子供6人分)

- ・ほうれん草 180g(約1把)
- ・人参 30g(1/5本)
- ・えのき茸 50g(1袋)
- ・ひきわり納豆 40g(1パック)
- ・しょう油 12g(小さじ2)
- ・みりん 18g(大きじ1)



釧路の野菜 【ほうれん草】

ほうれん草の旬は12~5月ですが、釧路産ほうれん草は、3月下旬~9月頃が旬と言われています。旬のものを食べると、おいしいだけでなく、栄養価も高いので、ぜひ旬を意識して食べましょう♪



保育園の子ども達に人気のある「納豆和え」をご紹介します。
地場産の食材(ほうれん草)を使用して、お子さんと一緒に作ってみてはいかがですか？

(作り方)

- 1.ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切りそろえる。
- 2.人参はせん切りにしてさっと茹で、水気を切る。
- 3.えのきたけは下部を切り取り、さっと茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 4.①、②、③をひきわり納豆、しょう油、みりんで和えて出来上がり！