



5月給食たより



河南町立中村こども園

令和7年5月1日

給食室

入園・進級してからあっという間に1ヶ月が過ぎました。新しい環境での生活に、少しずつ慣れてきた頃かと思いますが、この時期は、疲れがたまりやすくなりますので体調に気をつけましょう。これから楽しい大型連休に入ります。連休中は生活リズムが崩れやすいので、いつも通り早寝早起きを心がけ、楽しい休日をお過ごしください。休み明け、元気な子ども達に会えることを楽しみにしています。

こどもの日と端午の節句

連休の中に、こどもの日がありますが、実は、端午の節句とは別物だをご存じでしたか？

こどもの日は、国民の祝日の一つとして法律で定められた日です。一番最初のこどもの日は、1949年(昭和24年)5月5日だそうです。祝日法によると、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。」とあります。こどもの成長をお祝いするだけでなく、実はお母さんも祝福される日なんだとか。お母さんだけでなくお父さんも一緒に感謝すると、家族の絆がより深まり、楽しく過ごせそうですね。「こどもの日は男の子のお祝いをする日、ひな祭りは女の子のお祝いをする日」とイメージしている方は多いかもしれませんが、実は男女関係なく、全ての子どもをお祝いする日で、端午の節句は、男の子の誕生を祝い、健やかな成長を祈る行事です。

こどもの日に食べる食べ物

★柏餅…こどもの日に食べる定番の食べ物といえば、柏餅を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。



柏は冬になっても、新しい芽が出るまで古い葉が落ちることはありません。子孫繁栄につながる縁起の良い植物とされていて、主に関東地方を中心に、柏餅を食べる風習が広がりました。

★ちまき…ちまきとは、もち米や米粉などで作る餅菓子のことです。お餅を笹や茅(チガヤ)の葉で巻くため、ちまき(茅巻き)と呼ばれます。川に身を投げた屈原という詩人の死を悼むため、人々が葉で包んだちまきを川に投げたという中国の故事が由来で、魔除けの意味が込められています。主に関西地方を中心に根付いている風習で、関東では中身がおこわのことが多いようです。



★ブリやカツオ…ブリやカツオも、縁起が良い食べ物としてこどもの日に食べられることがあります。



ブリは、成長によって「ハマチ」「サワラ」「ブリ」と名前が変わる出生魚であることから、カツオは「勝男」に通じることから、縁起を担いでいます。

★たけのこ…たけのこは、一句(10日間)で竹になるといわれるほど成長が早く、上へと真っすぐに伸びる植物です。子どもの健やかな成長を願うこどもの日に、ぴったりですね。



子どもたちの様子……➡

3-5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1-2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	511	617	83	エネルギー Kcal	502	462	109
たんぱく質 g	20.3	24.7	82	たんぱく質 g	20.6	18.5	111
脂質 g	16.1	18.5	87	脂質 g	18.2	13.9	131
カルシウム mg	215	259	83	カルシウム mg	319	206	153
鉄 mg	2.2	2.5	85	鉄 mg	1.8	2.1	86
ビタミンA μg	143	199	72	ビタミンA Mg	160	181	88
ビタミンB1 mg	0.31	0.33	94	ビタミンB1 mg	0.30	0.26	115
ビタミンB2 mg	0.36	0.37	97	ビタミンB2 Mg	0.47	0.29	162
ビタミンC mg	28	22	127	ビタミンC mg	23	19	121

きょうのごはん

気候が良い今の時期は、外遊びを満喫している子ども達。保育室へ帰る途中の子ども達と同じ頃に給食を運び出すと、『今日のご飯なに？』と聞いてきてくれます。デザートがある日は、やっぱり嬉しそうで『やった！』の声が聞こえます。乳児クラスも、デザートが食べたくて、一口、また一口と口へ運んでいく姿が可愛いです。一回でも多く、デザートをつけてあげたいと思わずにはいられない瞬間です。

