



給食だより

2024年5月号
HAGUMI
共に明日を育み(葉組)ます



5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日で「端午の節句」ですね。端午の節句は中国から伝わってきた風習です。子供の健やかな成長を願い、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いします。

かしわもち

柏餅は、日本独自の風習で、小豆あんの入った餅を、柏の葉で包んだものです。柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから、子孫にわたって繁栄し家系が絶えないことを願う意味があるとされています。



ちまき

ちまきは、中国由来の風習で、笹の葉で細長いお団子を包んだものです。日本では茅(ちがや)の葉で巻くことが主流だったため、「ちがや巻き」から「ちまき」と呼ばれるようになりました。



おやつ役割り

おやつの時間が大好きな子どもたち。おやつは子どもにとって“楽しみ”の要素が強く、心の栄養となります。また、こどもは小さい体に対してたくさんのエネルギーが必要となります。しかし、一度にたくさん食べられないので、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂取することができません。おやつにはその不足した栄養を補う役割があります。こどもにとっておやつは大切な食事と考えましょう！

量・回数目安

おやつからとる栄養量は
1日の食事量の10~15%程度
(100~200kcal)

2歳までは1日2回
3歳以上は1日1回程度

ポイント

- ・最初に量を決めておく
- ・食事の前後は2~3時間あけるようにする
- ・塩分を取りすぎないように気を付ける

かんたん★おかずレシピ【チャフチェ】

《ざいりょう》 4人分

豚小間肉	100g
春雨	100g
たまねぎ	1/2個
人参	1/3本
小松菜	1/3束
油	小さじ1
酒	小さじ1 醤油 大さじ1.5
砂糖	大さじ1 おろし生姜 少々
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

《つくりかた》

1. 酒、しょうゆ、砂糖、おろし生姜は合わせておく。
2. 春雨は茹でて、適当な長さに切る。
3. たまねぎと人参は千切り、こまつなは1cm幅に切る。
4. 豚肉は千切りにして油で炒め、皿に取り出す。
5. たまねぎ、人参も炒め、火が通ってきたら小松菜も加えて炒め皿に取り出す。
6. 取り出したフライパンにごま油をひき、2に1の調味料を加えて炒める。
7. 4・5も加え、全体を炒め合わせる。
8. ごまをふり、器へ盛る。

