



きゅうしょくだより



令和8年5月 あおぞらルーム

新緑が鮮やかな季節になりました。鯉のぼりも子どもたちのように青空を元気よく泳いでいます。

【端午の節句 5月5日】

端午の節句は、毎年5月5日に男の子の健やかな成長と健康を願ってお祝いする日です。

「菖蒲の節句」とも言われています。お家では兜や五月人形を飾り、鯉のぼりをあげます。伝統的な食べ物としてちまきや柏餅があります。



「ちまき」もち米やうるち米を笹の葉などで包んだものです。関西地域で主に食べられており、邪気を払うという意味合いもあるようです。

「柏餅」あんこが入ったお餅を柏の葉で包んだ和菓子です。東日本地域で主に食べられており、子孫繁栄をお祝いする意味合いもあるようです。



【早寝・早起き・朝ごはん】

子どもたちが健やかに成長していくためには、「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動」など規則正しい生活習慣を確立することが必要です。文部科学省では規則正しい生活習慣を社会全体で推進するために「早寝早起き朝ごはん」の運動を進めています。

「早寝・早起きの効果」・・・しっかりと寝ることで成長に欠かせないホルモンが分泌されるようになります。

(1~2歳児の睡眠時間：約11~14時間、3~5歳児の睡眠時間：約10~13時間)

「朝ごはんの大切さ」朝ごはんをしっかりと食べないと脳がエネルギー不足となり、イライラしたりやる気が起きない傾向にあります。また、朝ごはんは栄養補給だけでなく、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにもつながります。

【朝食に必要な栄養素】

朝ごはんは、ごはんなどに含まれる炭水化物、卵や肉類などに含まれるタンパク質、野菜や果物に含まれるビタミン類、牛乳などに含まれるカルシウムなどバランスよく摂ることがよいとされています。

また家族そろっての朝ごはらは、コミュニケーションの場ともなります。

朝は忙しい時間でもありますが、まずは「毎朝、食べる！！」を習慣化できるとよいですね。

【今月の郷土料理～埼玉県～】

5月は、埼玉県の「みそポテト」をお出しします。埼玉県秩父市のB級グルメでふかしたじゃがいもに小麦粉を溶いた衣をつけてカラッと油で揚げ、甘辛い味噌をからめます。おやつに予定しています。

【今月のおすすめレシピ】

〈鶏肉の梅だれ和え〉

～材料(5人分)～

- ・鶏モモ肉・・・500g
- ・しょう油・・・10g(小さじ2)
- ・酒・・・10g(小さじ2)
- ・梅ぼし・・・16g(小さじ2)
- ・しょう油・・・16g(小さじ3)
- ・かつおだし汁・・・100g



- ・酢・・・8g(小さじ2)
- ・砂糖・・・12g(小さじ4)

～作り方～

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉に醤油と酒で下味をつける。
- ③ フライパンに油を敷き、鶏肉を両面しっかりと焼く。
- ④ 梅干しは種を取り除いて、たたく。
- ⑤ 鍋に梅干し、酢、しょう油、かつおだし汁、砂糖を入れて煮立たせる。
- ⑥ 焼いたお肉に梅だれを絡める。