



ぱくぱく通信

令和6年5月号
中木場保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。

入園した子どもたちも少しずつ園生活に慣れてきましたが季節の変わり目となりますので、体調管理に十分注意しながら元気に過ごしていきましょう！



端午の節句

「端午の節句」は、男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲で厄を払い無病息災を願う物でした。これが男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降です。菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができたのです。



かしわもち

「柏餅」は、新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」という、お家繁栄の願いを込められています。平く丸めた上新粉の餅を半分に折って柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれる餡は、つぶあんやこしあんの他にも地方によっては味噌あんの場合もあります。

ちまき

ちまきはもち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉などで包んで蒸したものです。今では笹の葉などに包まれているちまきですが、以前は茅（ちがや）という植物の葉で巻かれており、中国で茅が邪気を払うものとされていたことから「悪いことが起こらないように」という願いを込めて食べられるようになりました。



旬のグリンピース

子どもが嫌がりがちなグリンピースですが、含まれる栄養素はタンパク質・ビタミンB群・ビタミンC・β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし風邪予防や便秘予防に役立ちます。

1年中出回る缶詰や冷凍のものは、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが今の時期にはさや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米と一緒に炊くグリンピースご飯や、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなどいろいろな調理法で旬を味わってみてください♪
保育園では、5月の給食で「グリンピースご飯」を提供します！

