

# 2024年 5月 きゅうしょくだより

えぶち保育園

♪きせつのたべものくイズ  
なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ひんと♪  
たべるのはつちにか  
くれているおれんじいろ  
のところだよ。かれーら  
いすにはいつているじ  
やがいも、たまねぎ、そ  
れから……〇〇〇〇。

## 今月の行事料理：こどもの日



「こいのぼりパン」

<2(木)の献立：午後おやつ>

### ☆かぶとの意味は？

かぶとは昔、体を守るために使われていま  
した。そのため、子どもの身を守って元気に  
大きく育つように、という意味が込められ兜を飾る  
ようになったとも言われています。



### ☆どうして“鯉のぼり”なの？

中国の故事『登竜門』が由来とされています。  
日本では『鯉の滝登り』として知られている民話  
を指します。

「登りきると竜になれる」という流れの速い“竜  
門”という滝があり、たくさんの魚が竜になるために登ろうと  
したものの、登り切れる魚はなかなかいませんでした。  
そんな中、“鯉”は見事に登り切りました。  
このことから「普通の魚だった鯉が竜になる＝立身出世」を  
表しているとして縁起物とされ、「鯉のぼり」が誕生したと言  
われています。

※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、  
「にんじん」でした！つちのなかにあると  
きは、はっぱがついているんだね。  
きゅうしょくではどうかな？  
はっぱはどんなあじがするんだろう？



## ☆生活のリズムが崩れがちなのは？☆

新年度の4月も終わり、あっという間に5月に。少しずつ“春の  
新生活”に慣れてきたかなと思い始めた頃に大型連休。  
どうしても生活のリズムが崩れがちタイミングですよね。

### 一、早寝早起き

### 二、しっかり朝ごはん！

朝ごはん……分かってるけど忙しくて……。  
そんな時には、**ちょこっと+α**を意識してみてください。  
例えば、**納豆やしらす干し、チーズ、ゆで卵等**。そして、**果物**

・ご飯→納豆を加えて「**納豆ご飯**」

→しらす干しを入れて「**じゃこおにぎり**」

・食パン→**チーズをのせて焼いてもよし**。そのままよし。

→ゆで卵をはさんで、「**エッグサンドイッチ**」

**ウインナー等を炒めるのもいいですね。**

果物も、**ヨーグルトに混ぜて食べてみたり、そのまま食べてみ  
たり**。牛乳に混ぜるのもオススメ。

→バナナはミキサーにかけるかスプーン等でつぶす

→りんごはすりおろす

(乳アレルギーがある場合は、豆乳で試してみてください。)

そして最後に……**三、無理は禁物。マイペースも大切に。**

たまには息抜きしながら、楽しい毎日を送りたいですね。

## おうちで作ってみよう！

< 31(金) 昼食 >

☆カレー風味でパプリカもぱくぱくいけちゃう！？☆

### 「3色野菜のカレーマリネ」

※目安：幼児1人分(野菜：芯や種を除いた量で記載)

キャベツ 25g・パプリカ(黄) 15g 人参 8g

砂糖 1.2g・塩 0.1g・酢 1.2g・油 1g・カレー粉 0.08g

(1)野菜を千切りする。

(2)茹でて、水気を切り冷ます。

(3)調味料を混ぜる。

(4)(2)に(3)を加えて和える。

### お子さまクッキングポイント♪

♪キャベツを切る・ちぎる   ♪パプリカの種をとる

♪人参の皮むき   ♪調味料を混ぜる   ♪野菜と調味料を和える