

2025年

5月

きゅうしょくだより

えぶちにしや園・えがお園

♪きせつのたべものくいず
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
ゃがいも、たまねぎ、そ
れから……〇〇〇〇。

今月の行事料理：こどもの日



「わんぱくハヤシライス、ちまき風ごはん」

＜2(金)の献立：昼食、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
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時は？☆

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なタイミングですね。

一、早寝早起き

二、しっかり朝ごはん！

朝ごはん……分かっているけど忙しくて……。

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、しらす干し、チーズ、ゆで卵、果物など。

・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→チーズをのせて焼く「チーズトースト」

→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、そのまま食べたり、ヨーグルトに混ぜて食べてみたりしてみましょう。

→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 など

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、楽しく毎日を送りましょう。



おうちで作ってみよう！

＜ 30(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

