

2025年 きゅうしょくだより

5月

2025年5月1日発行 ハレルヤ保育園

♪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っているじやがいも、たまねぎ、それから……〇〇〇〇。

今月の行事料理：こどもの日



「ピースごはん、こいのぼりパン」

<2日(金)の献立：昼食、午後おやつ>

☆今が旬のえんどう豆をほしぐみさんがさやむきしてくれましたよ！そのお豆を使用します☆

☆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。



☆給食の様子☆

新年度がはじまってから早いもので1か月がたち、子どもたちも新しい生活にずいぶんと慣れてきました。もくもくと食べている子がいったり、お友達と楽しそうに食べている子がいったりそれぞれのペースで給食の時間を楽しんでいますよ☆



ほしぐみさんの昼食の様子♪

