



# 5月給食だより



谷頭こども園  
令和2年4月30日



園庭のこいのぼりがさわやかな風に乗れ、気持ちよさそうに泳いでいます。園生活にも慣れてきた子どもたちがこいのぼりに負けないくらいに元気よく走り回っています。コロナの影響で制限された生活ですが、手洗いをし、食事をしっかり摂り、生活リズムを整えて、毎日元気にすごせるようにしましょう。

## こどもの日

子どもたちみんなが元気に育ちますように、と願う日です。コイが滝を昇っていくようにりっぱな人になってほしい、とこいのぼりを揚げ、子どもを思う親の気持ちを、新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、かしわもちを食べます。行事の意味を大切にしていきたいですね。園ではかからん団子を食べます。

### かからん団子 (5/1)

鹿児島県の郷土菓子  
棘のあるサルトリイバラの茎をさわらないようにと言う「かからん(鹿児島弁で触らない)」から葉を「かからん葉」と言い、「かからん団子」となったと言われています。かからん葉には殺菌作用があるので、団子も傷みにくいそうです。もう一つ「病気にかからん(かからない)」という言葉にもかけられているようです。都城は隣県、鹿児島県の食文化に近いようです。

## 旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何かな?」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。



♪夏も近づく八十八夜…この時季に摘み取られたお茶はとてもおいしく、不老長寿の効果があるとされています。ゆっくりお茶を飲んで、くつろぎタイムを楽しみたいですね。

メニューを  
紹介します

お弁当の日  
5月21日(木)

☆しらす干しとゴマの佃煮			
しらす干し	50g	かつお節	3g
炒め油	適量	砂糖	20g
ごま	20g	濃口	15g
(作り方) しらす干しはお湯をかけ、塩分をぬき、油で炒め、調味料で味をつけ、かつお節とごまを加えて混ぜる			

☆筍のおかか和え	
たけのこ	100g
濃口	10g
かつお節	3g
筍を食べやすい大きさに切り茹で、醤油とかつお節で和える	

☆揚げおかべ			
豆腐	1丁	濃口	30g
揚げ油		みりん	30g
おろしにんにく、しょうが		各	1g
・豆腐を食べやすい大きさに切り、水分を取って揚げる			
・調味料ににんにく、しょうがを入れひと煮立ちさせた中に豆腐を漬ける			