

# 5月の献立予定表

月	火	水	木	金	土
				1 (八十八夜)	2
		5/3 「憲法記念日」  日本国憲法の施行を記念し、国の成長を思うこと		・春野菜の天ぷら ・ポパイサラダ (人参ドレッシング) ・雷こんにやく ・赤出なめこ汁	・牛とじ丼 ・大根のみそ汁
				牛乳 かからん団子	牛乳 バナナ
4	5 (立夏)	6	7	8	9
「みどりの日」  自然と親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心を育む日	「こどもの日」  「立夏」は夏の始まりを意味する	「振替休日」	・魚のフリッター ・ポイル野菜 ・ひじきの炒め煮 ・若竹汁(みそ味)	・炒りどり ・もやしのナムル ・トマト ・麩のみそ汁	・鶏と豆腐のあんかけ丼 ・もやしのみそ汁
			フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 バナナ
11	12	13	14	15	16
・厚焼き卵 ・揚げごぼう ・小松菜とツナの和え物 ・みそ汁	・魚の味噌マヨネーズ焼き ・せんきゃべつ ・千切り大根の炒め煮 ・若竹汁	・キャベツバーグ ・ジャーマンポテト風 ・枝豆 ・かぼちゃみそ汁	・魚の南蛮漬け ・かぼちゃのセサミサラダ ・昆布の佃煮 ・春野菜のみそ汁	・春野菜の天ぷら ・ポパイサラダ (人参ドレッシング) ・雷こんにやく ・赤出なめこ汁	・牛とじ丼 ・大根のみそ汁
ヨーグルト和え おしゃぶり昆布	牛乳 がね	おにぎり きゅうりのピクルス	果物・チーズ 食べるいりこ	牛乳 かからん団子	牛乳 バナナ
18	19	20	21	22	23
・豆腐の五目焼き ・人参のサラダ ・さらだ菜 ・五月汁	・魚の香味焼き ・かぼちゃの天ぷら ・きゅうりの酢の物 ・そうめん汁	・鶏の揚げ調味だれ ・スパゲティ添え ・たけのこ金平 ・豆乳みそ汁	・魚のフリッター ・ポイル野菜 ・ひじきの炒め煮 ・若竹汁(みそ味)	・炒りどり ・もやしのナムル ・トマト ・麩のみそ汁	・鶏と豆腐のあんかけ丼 ・もやしのみそ汁
牛乳 ふくれ菓子	お茶 油みそおにぎり 塩とまと	果物 チーズ 食べるいりこ	フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 バナナ
25	26	27	28	29	30
・厚焼き卵 ・揚げごぼう ・小松菜とツナの和え物 ・みそ汁	・魚の味噌マヨネーズ焼き ・せんきゃべつ ・千切り大根の炒め煮 ・若竹汁	・キャベツバーグ ・ジャーマンポテト風 ・枝豆 ・かぼちゃみそ汁	・魚の南蛮漬け ・かぼちゃのセサミサラダ ・昆布の佃煮 ・春野菜のみそ汁	・春野菜の天ぷら ・ポパイサラダ (人参ドレッシング) ・雷こんにやく ・赤出なめこ汁	・牛とじ丼 ・大根のみそ汁
ヨーグルト和え おしゃぶり昆布	牛乳 がね	おにぎり きゅうりのピクルス	果物・チーズ 食べるいりこ	牛乳 かからん団子	牛乳 バナナ

・ご飯は、基本玄米ご飯です。(ただし、雑穀米の日もあります)

・毎日、りんご、納豆が付きます。

・主菜がみそ味の時はすまし汁、それ以外は基本、味噌汁です。

・内容が行事等により変更することがありますので、ご了承ください。

5/1「八十八夜」～立春(2月4日)から数えて88日目をさします。八十八夜といえば「茶摘み」の歌が有名です。日本茶は、抗酸化作用が期待できるカテキンやストレス解消に役立つとされるテアニンが新茶に多く含まれます。

5/10「母の日」です。

5 月  
(皐月)  
さつき



令和2年5月1日  
おおむたこども園  
肥田木 直美

### 【端午の節句】

都城にこいのぼりの泳ぐ様は、子どもの健やかな成長を祈る願いが表れていてさわやかです。

鯉は、滝を昇って龍になったという伝説もあります。それにちなんで、子どもがどんなことにもがんばって立ち向かって成功するようにと願いが込められているそうです。

一番上のヒラヒラしているのは「吹き流し」といって、子どもを悪いものから守ると言われています。1948年に5月5日は「こどもの日」となり、子どもの人格を重んじ、子どもの幸せをはかるとともに、母に感謝する日とされています。

端午の節句には「あくまき」や「かからん団子」を作って祝いました。他の地方では「ちまき」といいますが、南九州では「あくまき」といいます。

あくまきは、竹の皮や木灰の作用で、保存に富む食べ物です。薩摩藩が、豊臣秀吉の朝鮮出兵や関ヶ原の戦いの際に、日持ちの良い兵糧として作られたそうです。西南戦争の時、西郷隆盛が保存食として持参し、藩外の熊本や宮崎に普及したと伝えられています。

園では4月に「あくまき」を作り、おやつに食べました。午前中に竹の皮で包んだ子どもたちは、とても喜んで食べていましたよ。

### 【ヨーグルトと食物繊維】

食物繊維=腸のそうじ屋さんというイメージがありますが、食物繊維の多い食品をしっかり食べると、良い便を作り、出す力が生まれます。

園の献立は、ごはん・みそ汁・煮物などの「和食」中心の料理は食物繊維の豊富な食品が多く、発酵食品もふんだんに使用しています。

発酵食品に含まれる、乳酸菌やビフィズス菌などの菌は、腸内細菌のバランスを整える働きをします。

その代表といえるのが、ヨーグルトです。

気軽に家庭の冷蔵庫にも常備できます。

ヨーグルトと果物を組み合わせることで、最強のペアになり、とてもよい便をつくります。

特にバナナには、食物繊維だけではなくビフィズス菌のえさになるオリゴ糖も含まれています。体内の水分のバランスを助けるカリウムも豊富です。

園でのおやつにも週1回、ヨーグルト和えがあります。

その中にバナナや季節の果物を入れます。

りんごにもオリゴ糖が含まれているので、皮付きのまま食べさせましょう。

### 【新型コロナウイルス】

新型コロナウイルスの拡大防止のため、緊急事態宣言の中、学校も休校になりました。

なかなか終わりが見えませんが、私たちにできることは「マスクの着用」「手洗い」といった、衛生上の注意を守ることが効果的です。

給食室では、消毒の徹底も欠かさず作業しています。

「密閉・密集・密接」も連休中は心がけましょう。

### 【食育】

4月に「あくまき」を作りました。

これから「ねったぼ」や素朴パンを作り「手作りイチゴジャム」を計画しています。

5月には「中華ちまき」を作ります。また、レシピをご紹介しますね。

### 【5月の旬の食べ物】

初がつお・らっきょう・そら豆・えんどう豆・新じゃがいもなど



<都城郷土料理>  
5月おやつレシピ

### 「かからん団子」 材料 約10個分

- ・上新粉 100g
- ・つぶしあん(砂糖加) 150g
- ・塩 少々
- ・かからんの葉 6~10枚  
(なければハランでもよい)

(作り方)

- ①上新粉とつぶしあんを入れて、硬さを見ながら水を入れる。
- ②かからんの葉に包んで、蒸し器で約20分ぐらい蒸す。粉は団子の粉、もち粉によって団子のねばりも違って来る。