

# 5月の台所便り

縄瀬保育園

令和8年5月1日

別府 由香

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は29日(金)です

## 5月の献立

11・25(月)	12・26(火)	13・27(水)	14・28(木)	1・15(金)	2・16・30(土)
チキン南蛮 ひじきの佃煮 南瓜のおかか煮 キャベツの味噌汁	鮭の西京焼き 青梗菜の炒め物 さっぱり ポテトサラダ もずくのすまし汁	生姜入りがね 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ しめじのみそ汁	鶏つくね 昆布の佃煮 ほうれん草の ごま和え 青さのみそ汁	アジの磯辺揚げ 青梗菜の ごま味噌和え 甘辛じゃがいも 玉ねぎの味噌汁	鶏肉の 炊き込みご飯 大根の味噌汁
麦茶 ヨーグルト	麦茶 おこわおにぎり	麦茶 牛乳ココアプリン	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 かからん団子	麦茶 果物(バナナ) チーズ
18(月)	19(火)	20(水)	7・21(木)	8・22(金)	9・23(土)
鶏肉の香味焼き レタスのサラダ 筍と油揚げの煮物 えのきの味噌汁	魚のみりん焼き じゃが芋と 昆布の煮物 そら豆の塩ゆで 南瓜の味噌汁	豆腐の小判揚げ ブロッコリーの ごま和え 人参の炒め物 筍のみそ汁	肉じゃが キャベツの酢の物 炒りたまご 豆腐の味噌汁	さばの照り焼き アスパラのソテー 豆苗とトマトの 和え物 しいたけの味噌汁	スタミナ丼 じゃがいもの みそ汁
麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 油味噌おにぎり	麦茶 牛乳 豆乳ふくれ菓子	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 人参ドーナツ	麦茶 塩おにぎり

子どもたちは園での新しい生活にも少しずつ慣れ、給食を楽しむ姿が増えてきました。昼間は汗ばむほどのいい天気の中、汗をかきながら楽しそうに走り回る姿がみられます。気温上昇に伴い、今まで以上にこまめな水分補給が必要になります。保冷機能つきでコップについて飲むタイプの水筒(直のみの水筒ではなく)に水や麦茶を入れて持たせて下さるようお願いいたします。

### ○端午の節句に食べられるあくまきとかからん団子

#### ・あくまき

あくまきはもち米を木炭などからとった灰汁に浸し、竹の皮で包んで煮たものです。保存性が高く腹持ちもよいことから、戦陣食として重宝されたと考えられています。戦で武士を支えた食べ物というイメージから「男の子が強たくたくましく育つように」という願いが込められ、端午の節句に食べるものとして定着しました。「あく」は、木や竹などを燃やした灰からとった灰汁のことです。「灰汁で巻いたもち」という意味合いから「あくまき」と呼ばれるようになりました。

#### ・かからん団子

とげのあるサルトリイバラの茎を触らないようにという「かからん」(方言で触らないという意味)から葉を「かからん葉」といい、「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り、団子が傷みにくいようです。「かからん」は病気にかからんという言葉にもかけられているようです。あくまき同様に、邪気払い、健康祈願の意味合いも重ねられているため端午の節句に食べる団子として伝えられています。



### ○社協園で使用している植物油の紹介

- ・菜種油…酸化しにくく、加熱に強い油(揚げ物に使用)
- ・米油…抗酸化作用や血中コレステロール低下が期待でき、ビタミンEが豊富で加熱に強い(炒め物に使用)
- ・オリーブ油…老化の原因物質となる過酸化脂質を生成しにくい(生食でサラダ等に使用)
- ・ごま油…オレイン酸やリノール酸を含み、抗酸化作用や老化予防効果が期待されるビタミンEやセサミンが豊富(炒め物や和え物に使用)

※酸化した油は過酸化脂質が増え、細胞を傷つける可能性があるため、使い回しはしません(1回使い切り)