



給食だより

我孫子市立保育園
令和8年5月号

5月5日は こどもの日



こどもの日は、子どもの健やかな成長と幸せを願って古くから縁起を担いで食べられているものがあります。

【かしわ餅】(主に関東)



かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、「子孫繁栄(家系が途切れない)」の縁起物として親しまれています。

【ちまき】(主に関西)

中国の故事に由来し災厄を避ける意味が込められています。



※お餅を食べるときには、のどに詰まらせないように、口の中に入れる量に気を付けてください。

【たけのこ料理】

たけのこは上にまっすぐ伸びることから、元気な子どもに育てほしいという願いが込められています。



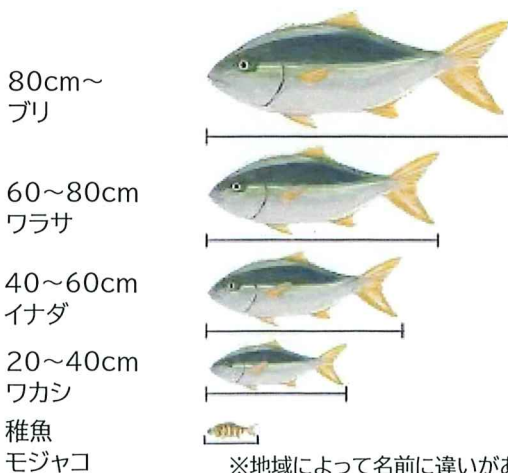
【鯉(かつお)】

鯉には「かつ(勝つ)」という文字が含まれています。元気に強く育つようにという意味があります。



【鯿(ぶり)】

鯿は成長する段階で名前が変わる出世魚です。将来、子どもが出世や活躍するようにという願いが込められています。



※地域によって名前に違いがあります

給食レシピ紹介



魚のソース煮(5/11)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・さばの切り身(40g/切)…6切れ
- ・醤油……………大さじ1弱
- ・中濃ソース…大さじ1強
- ・三温糖……………大さじ2弱
- ・酒……………小さじ2
- ・水……………60g
- ・しょうがスライス…1枚

(子ども1人分)

- ・エネルギー 105kcal
- ・たんぱく質 8.4g
- ・脂質 6.7g
- ・食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ① 鍋にすべての調味料としょうがを入れて中火にかける。煮立ってきたらさばを入れる。さばの上に落とし蓋またはアルミホイルをのせて煮る。
- ② 再び煮立ったら弱火～中火に調節し10分程度煮る。

～食に関する情報～

旬のそらまめを 味わおう!



そらまめの名前の由来は、さやが上向きにつくことから「空豆」、または内部が蚕の繭(マユ)に覆われたように見えるため「蚕豆」など諸説あります。保育園では年長クラスの子どもたちがさやむきを行います。そのそらまめを茹でて食べますが、独特の香りと味から苦手な子もいます。食べやすく味をつけた青煮を紹介します♪

○そらまめの青煮

【材料・作りやすい量】

- そらまめ(さやつきで)…1kg(可食量約300g)
- 煮汁 だし汁…70g 砂糖…65g
- 塩…小さじ1/2弱 醤油…小さじ1/2弱

【作り方】

- ① そらまめはさやから出す。塩を入れた熱湯で7分程度茹で、薄皮をむく。
- ② 鍋に煮汁を合わせて火にかけ、砂糖などが溶けたら①のそらまめを入れ、コトコト弱火で5分程煮て火を止め、そのまま冷やす。