

# きゅうしょく たより



2025年  
5月号

清々しい季節になりました。

お子さんは園での生活や給食に慣れたでしょうか。

5月は「こどもの日」があります。ぜひ、ご家族でいっしょにお楽しみください!

## 5月5日 こどもの日

こどもの日は、端午の節句といわれ、古代中国の菖蒲を使った邪気払い行事が起源です。

日本には、奈良時代に伝わり、5月の田植えの前に身を祓い清めて、豊作を祈る行事と結びついて広まりました。その後、武家社会で菖蒲が「尚武」や「勝負」に通じることから、男の子の成長を願うようになりました。昭和23年に「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として、子どもの幸せを願う「こどもの日」が定めされました。こいのぼりや五月人形、鎧、兜などを飾ったり、粽や柏餅を食べたりして、子どもの日を楽しみましょう。

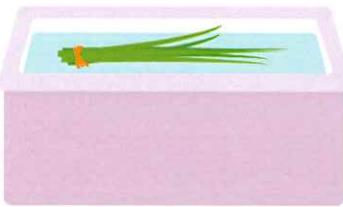
## 菖蒲湯に入ろう!!

端午の節句は、「菖蒲の節句」ともよばれます。菖蒲の強い香りが、邪気を払うと考えられ、菖蒲湯に浸かり無病息災を願います。

### 【菖蒲の香りを立たせるコツ】

ちょっとした工夫で、より一層豊かな香りを楽しめます!

1. 浴槽に菖蒲を入れる
2. 少し高め(42~43°C)の温度で給湯する
3. ちょうどいい温度まで冷ましてから入りましょう!



## 世界のお米

5月は田植えの季節です。もともと稻は、中国南部に広がる山岳地帯で生まれたとされています。そこから北の方に広がっていった稻が「ジャポニカ」、南の方に広がった稻が「インディカ」という種類です。インディカと同じく南に広がり、熱帯の高地でつくられるようになった稻が「ジャバニカ」という種類です。日本には、「ジャポニカ」が、縄文時代後期に朝鮮半島か中国の揚子江あたりから、北九州に伝わってきました。それから、明治時代になって、ようやく北海道まで伝わり、日本全国の主食となりました。今月植えた稻は9月頃に収穫の時期を迎えます。美味しい新米が楽しみですね!



ジャポニカ米  
日本型、短粒種



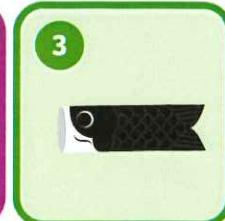
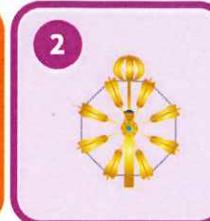
インディカ米  
インド型、長粒種



ジャバニカ米  
ジャワ型、中粒種

## キッズチャレンジ クイズ

「ふきながし」はどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの  
食育ぬりえや  
「こどもの日」について  
学べる情報はこれら!



**SHIDAX**  
未来の子供たちのために

。車両の運転の際の安全運転を心がけ、毎日必ず運転する。運転の際の安全運転を心がけ、毎日必ず運転する。

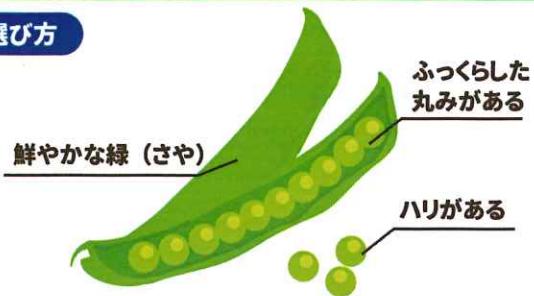
答

参照:農林水産省「イネはどこからきたの?」

© 2025 シダックス栄養士会 No.2505

# きせつの食べ物探偵団♪「グリンピース」

## 選び方



## 栄養素

食物繊維 お腹の調子を整える

## 豆知識

おいしいグリンピースのゆで方

1. 塩をひとつまみ入れた水にさやから出したグリンピースを入れて火にかける
2. 沸騰したら中火で2~3分ゆでる
3. 火を止めて、ゆで汁に少しづつ水を流しいれてゆっくり冷ます

※急に冷ますとグリンピースの皮にしわが寄ります!!



## グリンピースとジャガイモの卵炒め

材料：2人分

|               |           |       |            |
|---------------|-----------|-------|------------|
| グリンピース (さや付き) | 90g       | 胡椒    | 少々         |
| ジャガイモ         | 50g(1/3個) | 卵     | 100g (2個)  |
| バター           | 10g       | ケチャップ | 15g (大さじ1) |
| 塩             | 0.5g      |       |            |



- 1 鍋にさやから出したグリンピースとジャガイモ(皮をむき1cm角切り)を入れ、ひたひたの水と塩ひとつまみ(分量外)を入れて中火にかけ、沸騰後3分ほど茹でてザルにあげる
- 2 フライパンにバターを溶かし、中火で 1 の具材を炒め、塩と胡椒で味付けをする
- 3 ジャガイモに火が通ったら弱火にして卵を流しいれてかき混ぜ、卵が少し固まってきたら火を止め、フライパンの余熱で火を通す
- 4 お皿に盛り付け、ケチャップをかける

グリンピースをさやから出す作業は、お子様と一緒にやってみましょう!



こどもと  
作りたい  
おやつ

## チーズサブレ

材料: 直径5cmの型40枚分程

|        |      |      |                |
|--------|------|------|----------------|
| 無塩バター  | 80g  | 卵黄   | 30g            |
| グラニュー糖 | 65g  | 薄力粉  | 135g           |
| 塩      | 0.5g | 粉チーズ | 15g (大さじ2・1/2) |



- 1 オーブンを190°Cに予熱しておく
- 2 バターは指で押して簡単に凹むくらいの柔らかさに戻し、クリーム状になるまで混ぜる
- 3 2 にグラニュー糖と塩を加え、白っぽくなるまでさらによくすり混ぜる
- 4 3 に卵黄を加え、よく混ぜる
- 5 ふるっておいた薄力粉と粉チーズを 4 に加え、まとまるまでこねる
- 6 まとまるようになったら、ラップにくるみ冷蔵庫で5~10分寝かす
- 7 冷蔵庫から出し、麺棒などで5mmほどの厚さに伸ばし、型を抜いたらクッキングシートをしいた天板に均等に並べる
- 8 予熱しておいたオーブンで10~15分焼き、焼き終わったら開けずに5分ほど置き、余熱で火を通す

型を抜く作業はお子様と一緒に楽しみながら行いましょう!

