

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。

お子さま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、古代中国の菖蒲しょうぶ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はらい清めて、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しました。昭和23年に「こどもの人格を重んじ、こ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」が定められました。こいのぼりや五月人形よらい かぶと、鎧よろい、兜などを飾ったり、粽ちまきや柏餅かしわもちを食べたりして、こどもの日を楽しみましょう。

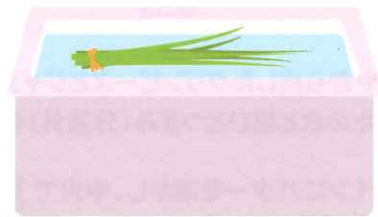
菖蒲湯に入ろう!!

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℃)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みましょう!



世界のお米

5月は田植えの季節です。もともと稲は、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稲が「ジャポニカ」、南の方に広がった稲が「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稲が「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。今月植えた稲は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!



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
食育めりえや
「こどもの日」について
学べる情報はこちら!



①の矢印は、このページの一番上の金見③のまごころは、黒色のこいおさんを表しています。
ふきながしの赤・青・黄・白・黒の五色は、子供が無事に育つように魔よけの意味がこめられています。

①: 矢印

SHIDAX
未来の子供たちのために

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

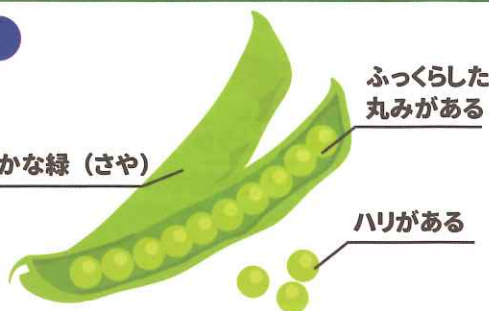
きせつの食べ物探偵団♪「グリンピース」

選び方

鮮やかな緑（さや）

ふっくらした丸みがある

ハリがある



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、ゆで汁に少しずつ水を流し入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!!

きせつの食べ物で料理

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入れてかき混ぜ、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℃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 ふるっと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!



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2505

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト