

きゅうしょく ぐだより

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

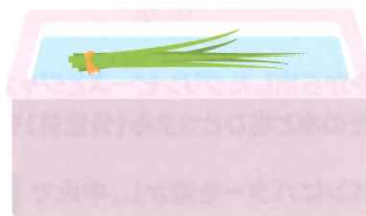
こどもの日は、端午の節句といわれ、古代中国の菖蒲^{しょうぶ}を使った邪気払い行事が起源です。
日本には、奈良時代に伝わり、5月の田植えの前に身を祓^{はら}い清めて、豊作を祈る行事と結びついて広まりました。その後、武家社会で菖蒲^{しょうぶ}が「尚武」や「勝負」に通じることから、男の子の成長を願うようになりしました。昭和23年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として、子どもの幸せを願う「こどもの日」が定められました。こいのぼりや五月人形^{よらい かぶと}、鎧、兜などを飾ったり、^{ちまき かしわもち}粽や柏餅を食べたりして、こどもの日を楽しみましょう。

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ら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



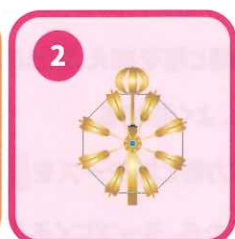
インディカ米
インド型、長粒種



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!



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

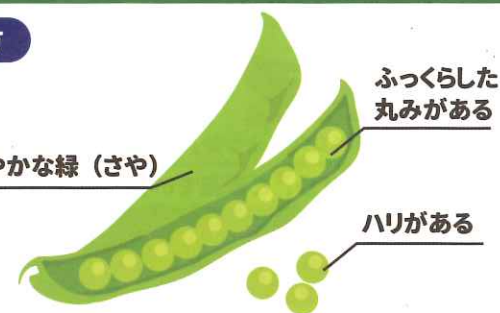
きせつの食べ物探偵団♪「グリンピース」

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!!

グリンピースと ジャガイモの卵炒め

きせつの
食べ物で
料理

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

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 オープンを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