



# 5月 給食だより

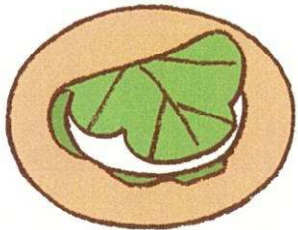
爽やかな風の吹く、心地よい季節になりました。

新年度が始まって1ヶ月がたち、子どもたちも新しい生活に慣れてきたことと思います。初めてランチルームでお食事をするこすもす組さん。「いただきます」「ごちそうさま」も元気よく挨拶でき、自分のお茶碗と箸で上手に食べることができるようになってきました。「給食の先生、おいしいよー」「全部たべたよ」という声も聞こえます。その言葉とおいしそうに食べてくれる子どもたちの姿に私たちも元気をもらい、やりがいを感じています。



## 端午の節句の柏もち

端午の節句には柏もちが食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べて、子どもの健やかな成長を祝いましょう。



保育園でも5月6日の  
おやつに、3歳以上児  
さんは柏もちを予走し  
ています。



## 「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わる様々な人に感謝しながら食事をしたいものです。



「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様」と書きます。「馳」「走」は「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達していたからです。大変な思いをして用意してくれたことへの感謝の気持ちと、食べ物(命)をいただくことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。



## サワラ

漢字では「鱒(サワラ)」と表し、産卵の時期に当たる春から初夏が旬といわれています。肉質がやわらかく、春にとれるものは味が淡白なので、様々な調理法に向いています。ムニエルや揚げものにすると、魚が苦手なお子さんでも食べやすくなるでしょう。

