きゅうしょくだより

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

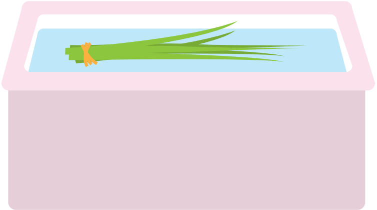
こどもの日は、端午の節句といわれ、古代中国の菖蒲（しょうぶ）を使った邪気払い行事が起源です。日本には、奈良時代に伝わり、5 月の田植えの前に身を祓（はら）い清めて、豊作を祈る行事と結びついて広まりました。その後、武家社会で菖蒲が「尚武（しょうぶ）」や「勝負」に通じることから、男の子の成長を願うようになりました。昭和 23 年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として、子どもの幸せを願う「こどもの日」が定められました。こいのぼりや五月人形、鎧（よろい）、兜（かぶと）などを飾ったり、粽（ちまき）や柏餅（かしわもち）を食べたりして、こどもの日を楽しみましょう。

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！

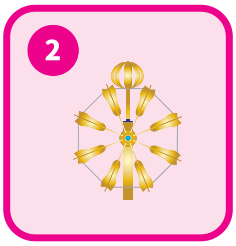
ジャポニカ米
日本型、短粒種

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？



答え：①
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除けの意味がこめられています。
②の矢車はこいのぼりの一番上の金具、③のまごいは、黒色のこいでお父さんを表しています。

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！

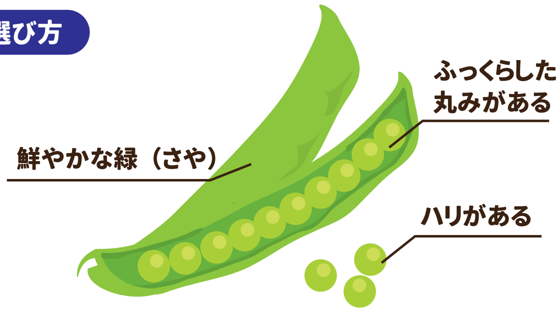
SHIDAX 未来の子供たちのために

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



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!!

つくろう食べよう お料理大好き!

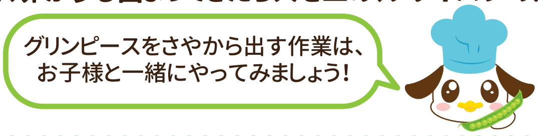
きせつの食べ物で料理

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1㎝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



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

© 2025　シダックス栄養士会　No.2505

ソラレピ
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