



端午の節供にまつわるもの

しょうぶ

昔から薬草とされ、邪気や病氣・災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にしたり、また、鏡子に添えてしょうぶ酒にしました。

ちまき

中国の聖人・屈原の忌日が5月5日にあたり、その姉が平らうためにつくったのが始まりといわれています。もち米やうるち米でつくり、茅（かや）や笹で巻いて蒸します。

柏もち

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。

魚

タイ・カツオなどがよく食べられました。こいは男らしい魚として慕われ、こいのぼりを立てて祝うのです。

黄飯

男の子の出世を願い、お祝いの時に作ります。クチナシの果実を煎じた黄色の汁に、塩を加えて炊いたごはんです。解熱・浄血にきくとされています。



「開眼わくわく行平白」西田康保子（男ばえ社）著

おかずごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」（こうちゅうちょうみ）と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園も楽しくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元氣よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



嫌いな野菜を食べやすくする工夫！

●香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下ゆすと、鼻をぬくことができます。



●見た目を整えてみましょう。



●だしをきかせて煮てみましょう。



●旬の野菜を食べましょう。冬どいこは甘くてみずみずしい。春・秋の新鮮なじんはあっさりしていてクセがない。



●家族でいっしょに食卓を囲みましょう。家族との楽しい食事は、食欲を刺激します。お父さん、お母さんがおいしそうに食べていると、マネしたくなります。

●口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。



●小さく刻みましょう。



●味つけを工夫しましょう。



●野菜そのものの味を吟味しましょう。



「食べる文化」No.269 深見弘子 嫌いな野菜を無理する（男ばえ社）著

日	曜日	献立名	体内での働き			
			ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他
1	金	中華飯 えび水晶包み 蜜桃 春雨とねぎのスープ	片栗粉 油、米 春雨	えび水晶包み うすら卵	白薬、玉ねぎ 人参、黄桃缶 しめじ、ねぎ	からスープ みりん 478Kcal
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	ごはん チキンカツ	コーンとブロックリーの和えもの ヨーグルト ふとわかめのみそ汁	米、油 葱、砂糖 ごま油	チキンカツ ヨーグルト みそ、わかめ	ブロックリー コーン 人参 428Kcal
8	金	ごはん マーボー豆腐	ほうれん草のナムル オレンジ わかめとだけこの中華スープ	米、砂糖、油 ごま油 片栗粉	豆腐、豚肉 ツナ、みそ わかめ	生姜、オレンジ ほうれん草、ねぎ 竹の子、もやし 428Kcal
11	月	ゆかりごはん まぐろカツ	れんごんのそぼろ煮 バナナ あけと玉ねぎのみそ汁	米 油 砂糖	まぐろカツ 油揚げ 鶏肉、みそ	れんこん、玉ねぎ 人参、いんげん バナナ、ゆかり粉 454Kcal
12	火	食ハン ポーキッシュ	キャベツソテー プリン	ハン、油 ビーフシチューの しゃが芋	豚肉 プリン	玉ねぎ、コーン キャベツ、人参 マッシュルーム 436Kcal
13	水	焼きそば	カニコロッケ りんごゼリー 豆腐と絹さやのみそ汁	焼きそば、油 カニコロッケ りんごゼリー	豚肉 豆腐 みそ	キャベツ ピーマン 絹さや、人参 428Kcal
14	木	五目うどん	つくね焼 わらび餅	うどん、油 花ご、砂糖 わらび餅	豚肉 つくね焼 油揚げ	白菜 人参 ねぎ 427Kcal
15	金	ごはん 鶏の唐揚げ	じゃがいも煮 オレンジ ふとわかめのみそ汁	米、砂糖、葱 しゃが芋 片栗粉、油	鶏肉 みそ わかめ	人参 オレンジ 大豆、生姜 452Kcal
18	月	ごはん さわらの西京焼き	ひじき煮 りんご 花ふとえのきのおすまし	米 砂糖 花ご	さわら、みそ 油揚げ ひじき	人参、えのき りんご グリーンピース 436Kcal
19	火	ごはん 豚の生姜焼き	どうもろこしの香ばし揚げ ぶどうゼリー 大根とねぎのみそ汁	米、油 ぶどうゼリー 砂糖	豚肉 どうもろこしの香ばし揚げ みそ	玉ねぎ 大根、ねぎ 人参、生姜 533Kcal
20	水	炊き込みごはん えびカツ	青菜のお浸し みかん なすと玉ねぎのみそ汁	米 砂糖 油	えびカツ みそ 鶏肉	人参、ごぼう、しめじ 小松菜、白菜、なす みかん缶、玉ねぎ 450Kcal
21	木	塩ラーメン	ミニ肉まん ブロックリーの中華和え パウムクーヘン	ラーメン ごま油、砂糖 パウムクーヘン	豚肉 肉まん	キャベツ、ねぎ ブロックリー 人参、コーン 577Kcal
22	金	なめ菜ごはん 和風ハンバーグ	フライドポテト バナナ チンゲン菜とあけのみそ汁	米、砂糖 フライドポテト 片栗粉、油	ハンバーグ みそ 油揚げ	味付なめ菜 チンゲン菜 バナナ、大根 600Kcal
25	月	チキンライス	豆腐と野菜のアゲット マンゴー コーンクリームスープ	米 コンソープの素 牛乳	鶏肉 豆腐 マンゴー缶 コーン、玉ねぎ	人参、しめじ 人参、玉ねぎ マンゴー缶 コーン 490Kcal
26	火	ごはん チンジャオロース	ぎょうざ ソーゼリー しめじとコーンのスープ	砂糖、片栗粉 米、ごま油、油 ソーダーゼリー	豚肉 餃子	たけのこ、ピーマン 赤ピーマン、しめじ 赤ピーマン、コーン 464Kcal
27	水	チキンカレーライス	いかフライ じゃこサラダ ぶどうジュース	しゃが芋 油、米、砂糖 いかりワウ	鶏肉 しらす いかりワウ	人参、玉ねぎ キャベツ、胡瓜 ぶどうジュース 458Kcal
28	木	菜めしごはん かつおフライ	厚揚げの旨煮 りんご 白菜とえのきのみそ汁	米 砂糖 油	かつおフライ みそ 厚揚げ	菜めしの素 白菜、えのき 人参、りんご 453Kcal
29	金	ミートスパゲティ	ハッシュドポテト ツナとほうれん草のサラダ シュークリーム	スパゲティ、砂糖 ハッシュドポテト、油 フッシュクリーム	ミートソース ツナ	グリーンピース ほうれん草、もやし コーン、玉ねぎ 466Kcal

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。