

令和5年度 No.1

食育だより



共栄保育園
みのり園
2023年 4月25日

☆こどもの日☆

4/28(金)に、こどもの日のメニューを予定しています♥

こいのぼり
ハンバーグです。

5月5日は、こどもの日（端午の節句）です。
子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。



～柏餅を食べよう～

柏の葉でおもちを包んだものが柏もち。

柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちない、ということから、

“子孫繁栄”の縁起を担ぐとされています。



～鯉のぼりを飾ろう～

「鯉」は、流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝をのぼる魚です。

そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを
願う意味が込められています。

～菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ろう～

5月5日のこどもの日（端午の節句）には菖蒲湯に入る習慣があります。

菖蒲には血行促進や鎮痛効果があるといわれ、昔から邪気や災難よけとして
言い伝えられてきました。



☆レシピ紹介☆

<ミルクみそ汁> 大人4人分

・かぶ 1個 ・ウインナー 5本 ・玉葱(小) 1個 ・だし汁 640g
・牛乳 320g ・米みそ 32g ・薄口醤油 6g

- ①かぶ、ウインナー、玉葱を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、①がやわらかくなるまで火にかける。
- ③①がやわらかくなったら、牛乳を入れてひと煮立ちさせる。
- ④米みそを溶き、薄口醤油で味をととのえたら完成です。

ぜひ、おうちでも作ってみてください〜♡



次回の食育だよりは、6月26日です。