



給食だより



2026年5月
社会福祉法人栃の木福祉会
とちの木こども園
栄養士 松本 由希菜

入園・進級して1ヶ月が経ちましたね。新しい生活にも少しずつ慣れてきた姿が見られるようになりました。一方で、疲れがたまりやすい時期でもあります。大型連休もありますので、食事の栄養バランスに気を付け、体調を崩さないようにしましょう！



と端午の節句



5月5日はこどもの日ですが、端午の節句でもあります。

端午の節句では男の子の健やかな成長を願い、こどもの日は『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』となっています。

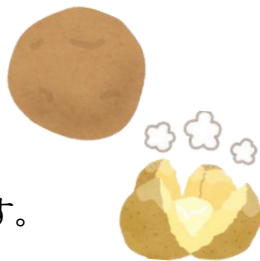
こどもの日は世界各国でも行われており、日本では『五月人形を飾り、行事食を味わってお祝いする』『こどもが強たくたくましく育つよう願い、こいのぼりを飾る』といった伝統的な風習に従ってお祝いするのが一般的です。

こどもの日の行事食には、こどもの健康と成長を願いながら食べる柏餅や、邪気を払うという意味が込められたちまきなどがありますが、親子で協力してこいのぼりや兜をイメージした簡単な料理やおやつを作り、家族みんなでお祝いするのも楽しそうですね♪



旬の食材紹介：新じゃがいも

新じゃがいもは、通常のじゃが芋よりカロリーがやや低く、みずみずしくて皮が薄いのが特徴です。



ビタミンCやカリウム、ビタミンB群、食物繊維などの栄養素が豊富で、疲労回復や整腸作用など、健康にも良い効果があります。それらの栄養素を無駄なく取り入れるには、皮ごと食べるのがおすすめです。

水分が多く柔らかいため、蒸し芋やじゃがバター、炒め物など、短時間調理や皮ごと調理するのに向いています。

「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」



春・・・毒素を排出する苦味
(たけのこ、セロリなど)

夏・・・疲労回復を助ける酸味
(トマト、酢の物など)

秋・・・エネルギーを蓄える甘味
(さつまいも、柿など)

冬・・・身体を温める厚味
(たら、だいこんなど)



季節によって食材の味わいは変化します。旬の食材を取り入れることは、体調を整える助けとなり、健康的な食生活を送るための基本になります。園の給食にも積極的に旬の食材を取り入れ、子どもたちの成長の支えになるような給食作りに励みます！