



2024年5月号



新学期が始まり、一か月が経ちました。

5月は様々な植物が芽吹き、緑がまぶしい季節です。外で遊ぶのも気持ちのいい気候ですが、新しい環境に慣れようと体は頑張り、体調の崩しやすい時期でもあります。休息も取り、体調管理には気を付けましょう。

手洗いの習慣をつけましょう！

毎日さまざまな物に触れて、知らない間にウイルスが手に付着しているかもしれません。石けんでよく手を洗い、ウイルスの侵入を防ぎましょう。

また、食事前の手洗いは「これからごはんを食べるよ」という意味もあります。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。

食事前後の手洗いは習慣にすることが大切です。



郷土料理メニュー ～岡山県～

◆とどめせ

炊き込みご飯に酢を混ぜた煮込み寿司のことです。備前ばら寿司の元祖と言われています。

◆ばち汁

そうめんが入った汁物です。岡山県は江戸時代から手延べ麺の産地として栄えてきました。手延べそうめんの製造過程で麺の端に当たる部分を「ばち」と呼びます。

◆むらすずめ

カステラのような生地を薄く焼き、餡を包んだ岡山県のお菓子です。

<今月のステップアップメニュー>

15日(水) ピーマンふりかけ、17日(金) ひじき入りポテトサラダ

5月5日～こどもの日～

5月5日こどもの日は『端午の節句』といい、男の子の健やかな成長を願う日です。

<どんな行事食があるの??>



●ちまき

もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉でまいていたので「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになったといわれています。茅は、病や災難を払う葉とされていました。



●かしわもち

柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちない性質があることから、「後継が絶えないように、男の子が健康に育つように」と子孫繁栄を願い、縁起のよい和菓子とされています。



●草餅

薬草にも使われているよもぎは香りが強く、邪気や病魔を追い払う力があるとされ、「こどもに厄がつかないように」との願いが込められています。



●たけのこ

たけのこは成長が早く、すくすくとまっすぐに伸びて大きく育つことから「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いが込められています。



●かつお、ぶり

かつおは「勝男」と語呂合わせができ、ぶりは出世魚であることから、良い運気を運んでくれるとされています。