

2026年5月汐江ふたば保育園

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。

暖かな春の陽気と共に暑さを感じる時もあり、疲れが出やすい時期です。

子どもたちも園の生活に慣れてきた様子ですが、体調に気を付けながら生活リズムを整えていきましょう。

**5月5日 <sup>たんご</sup>端午の節句 \*武道を重んじ、勝負に通じる男の子の節句\***

行事の言われ…五節句の1つであり、男の子の節句です。

端午は中国伝来のもので、「端」は初めの意味で、「午」は同音で「五」を指します。

月の初めの午の日で、「5月5日」になりました。

\*こいのぼり…健やかな成長と出世を願う

\*かしわもち…かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから  
子孫代々栄えるように願う

\*<sup>しょうぶ</sup>菖蒲(さとも科の多年草)……しょうぶの形が刀に似ていることから、  
邪気をはらい、厄をはらう力があると言われていた  
武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事に  
なっていったという話があります

**\*園では5月1日におやつでこいのぼりサンドを提供します\***

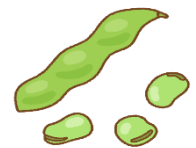


**旬の食材 そら豆について (そら豆の旬は4月~6月)**

さやが上に向かって伸びるようにつくので「空を向いた豆」が名前の由来で、

熟すと下向きになります。 <sup>かいこ</sup>蚕を作る <sup>まゆ</sup>繭のようなので漢字では「<sup>そらまめ</sup>蚕豆」と書きます

別名として「かいこまめ」や「さんとう」ともよばれます



**美味しいそら豆の選び方**

- ・さやの緑色が濃い
- ・ハリとツヤがある
- ・外側から見て豆の大きさが揃っているもの
- ・中の豆の色は薄いものが新鮮

そら豆には疲労回復のビタミンB1、高血圧予防のビタミンB2、むくみ予防・改善のカリウム、便秘を解消する食物繊維が豊富に含まれています。

ゆがいて、そのまま食べるのもおいしいですが、園ではおやつでおにぎりで提供します。