



5月

食育だより

2026年
南丹のぞみ園



こどもの日



5月5日はこどもの日です。子どもたちの成長を祝い、これからの健やかな成長を願う日です。病気や災いから守られるように願いを込めて、こいのぼりやかぶとを飾る風習があります。

～かしわ餅とちまき～

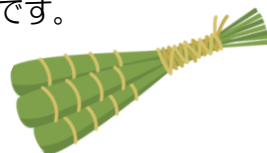
かしわ餅

かしわ餅は、あんこ入りのお餅を柿の葉で包んだこどもの日に食べるおやつです。日本独自の文化で、子孫繁栄の願いが込められています。主に関東を中心に親しまれている和菓子です。



ちまき

ちまきは、お餅やお米を笹の葉で包んだ、こどもの日に食べるおやつです。中国の文化がルーツで、悪いものから身を守る“厄除け”の意味があります。主に関西を中心に親しまれている和菓子です。



季節のやさしい

春キャベツ

やわらかい食感で、みずみずしくて甘みが強いです。



新たまねぎ

辛みが少なく甘いので、生のままでも食べやすいです。



アスパラガス

旬のアスパラは、根元までやわらかいのが特徴です。



じゃがいもの種類

じゃがいもにはいろいろな種類があり、それぞれ特徴が違います。
5月は“新じゃがいも”が収穫されます！

★新じゃがいも

新じゃがいもは収穫後すぐに出荷されるじゃがいもです。水分が多くほんのり甘いのが特徴で、皮がうすいので皮ごとでも食べられます。

★男爵いも

ごつごつした丸い形をしていて果肉は白っぽいですが、ほくほくした食感が特徴で、ポテトサラダやコロケにぴったりです。

★メークイン

なめらかな表面で長い形をしていて果肉は黄色っぽいですが、しっとりとした食感で、煮崩れしにくいので、肉じゃがやカレーなどの煮物料理に向いています。