



新年度も2か月目に突入し、過ごしやすい季節となりました。

子ども達も新しい環境に少しずつ慣れてきたようで、外で元気に遊んでいる声が聞こえてきます。

一方で、疲れが溜まってくる時期でもあるので、規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう！



5月5日はこどものひです



こどもの日は、もともとは「男の子の健やかな成長や幸せを願う日(=端午の節句)」として定められていましたが、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母にも感謝する日」とされてからは、「子ども達みんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日」となっています。意外と知られていないこどもの日の過ごし方を紹介するので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

柏餅を食べよう！

柏は冬になっても葉をつけたまま過ごし、新しい芽が出るまで落ちない、といところから、“子孫繁栄”の縁起を担ぐとされています。

菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ろう！

菖蒲は強い香りを持っていて、“邪気を払う”と言われています。ご家庭で菖蒲湯をつくる時は、菖蒲を10束ほどにまとめ42~43℃ほどのお湯につけることで完成します。



鯉のぼりを飾ろう！

“鯉”は、流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚です。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。



五月人形や兜を飾ろう！

五月人形や兜は、端午の節句に家の中に飾る「内飾り」で、「男の子が病気や事故などの災厄を逃れ、力強く成長しますように」という意味が込められています。五月人形の兜や甲冑には、「わが子を守ってくれますように」という願いが込められています。



楽しい思い出を作ろう！

普段は忙しくてなかなか一緒に過ごす時間がとれない場合も多いと思いますが、こどもの日はみんなで一緒に遊んだりして、楽しい思い出を作りましょう。

いつもとは違う公園に行く、外でお弁当を食べるなど、普段と違うことをするだけでも子ども達にとっては楽しい思い出になるはずです！



～ 今がおいしい！ 5月が旬のおさかな ～

鰯(あじ)と鰯(いわし)は、5~8月が旬とされています。選び方のポイントを見て、旬のおさかなを楽しみましょう。

☆あじ:目やヒレに血がにじんでいるものは避けましょう。光沢・張りがあるものがおいしいとされています。

☆いわし:目が透き通っていて、丸々と太ったものを選びましょう。



5月は青森



日本各地の郷土料理



青森県は緑豊かな森林や大地を有し、日本海や太平洋、津軽海峡の三つの海に囲まれていて、海の幸と山の幸に恵まれています。今回は、青森県の中でも南部地方の郷土料理である、せんべい汁と十和田バラ焼きを提供します。十和田バラ焼きはご当地グルメの B1グランプリでも注目される、牛のバラ肉と玉ねぎなどの野菜をしょうゆベースの甘辛タレをつけて焼く料理です。お楽しみに！