



食育だより 5月号

令和6年4月30日
国立ひまわり保育園

新年度が始まり、早いもので1か月が経ちました。段々と子どもたちの緊張もほぐれ、少しずつ新しいクラスにも慣れてきたようです。その反面、疲れが出やすい時期です。また、連休もあり生活リズムが乱れがちになります。栄養と休養をきちんととり、規則正しい生活を送りましょう。



栄養満点！そら豆

これから初夏に向けて出回るそら豆。さやが空に向かって伸びる様子が、「そらまめ(空豆)」という名前の由来です。少しくせがありますが、ビタミンB2や鉄分などを多く含んだこれからは旬の野菜です。お子様と一緒にさやむきを楽しんでみてはいかがでしょうか。

事務所の前に当日の給食を展示いたしますので、ぜひご覧ください。

主食・主菜・副菜の力



主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれています。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やきのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維を体に供給します。どれかが欠けると栄養素が十分に生かされないので、「主食・主菜・副菜」を目安として、食事作りを考えてみましょう。

5月5日はこどもの日

5月5日はこどもの日です。もともと5月5日は男の子の成長を願う端午の節句でしたが、現在はこどもの日として、すべての子どもたちが幸福に過ごせるよう願う日となっています。端午の節句では鯉のぼりや五月人形を飾ったり、邪気を払うとされる菖蒲をお風呂に入れて、菖蒲湯を楽しんだり、子孫繁栄の縁起物である柏の葉を使った柏餅を食べていました。国立ひまわり保育園でも行事を楽しみながら子どもたちの健やかな成長を願っています。

ご飯にぴったりの人気メニューです！



☆☆おすすめレシピ☆☆

鶏肉のマーマレード焼き

《大人2人分・子ども2人分》

＜材料＞

鶏もも肉…40g×6枚
マーマレード…40g 醤油…大さじ2
酒…大さじ2
生姜・にんにく…少々(すりおろし)



＜作り方＞

- ①ボウルにマーマレード、醤油、酒、生姜、にんにくを入れ、混ぜ合わせる。
 - ②フライパンで、鶏肉の両面を焼く。
 - ③肉から出た脂を取り除き、①を加えて、弱火で煮汁が半分になるまで焼く。
- ※鶏肉を調味料に15～20分漬け込み、オーブンで200℃、15～20分焼いてもOKです。