食育だより　５月号

令和７年４月30日
国立ひまわり保育園

～4･5月の食育目標～
･保育園の食事に慣れて、楽しく食べる。
･お腹がすいたと感じられるような生活リズムを送る。

若葉の緑が鮮やかでさわやかな風が吹く季節になりました。入園・進級から１か月が過ぎ、新しい生活にも慣れてきたことと思います。元気に園生活を送っている子どもたちですが、同時に疲れが出てくるころです。５月はゴールデンウィークがあります。連休明けはどうしても生活リズムが崩れてしまいがちです。お休み中も早寝早起きを心がけ、３食の食事を摂り、十分な休息を取りましょう。

今が旬のそら豆

さやが空を仰ぐように実がなることから、この名がついたと言われています。たんぱく質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。豆の黒いつめの部分に少し切れ目を入れて塩ゆでると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆであがります。

さや付きのまま購入し、お子様とさやむきをしてみるのはいかがでしょうか。

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こ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。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。

じゃことチーズのおやき風

☆材料（大人２人、子ども２人分）
- 米　１合
- 小麦粉　50g
- じゃこ　15g
- 醤油　小さじ１と1/2
- ピザ用チーズ　30g
- 青のり　1.5g

☆作り方
①米を炊く。
②鍋でじゃこを炒り、醤油を加えて炒りつける。
③炊いた米を軽くつぶして、②とピザ用チーズを加えて混ぜ合わせ、等分にして成形する。
④オーブン又は油をひいたフライパンで焼く。
⑤焼き上がった④に青のりをふれば出来上がり！