



食育だより 5月号

令和8年5月1日
国立ひまわり保育園

新緑が美しい季節となりました。入園・進級してから1カ月。規則正しい生活リズム、手洗い、うがいを身につけ、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

5月5日はこどもの日、『端午の節句』です。こどもの日では、こいのぼりや武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。ちまきには、食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

～5月の食育目標～

・様々な食材や、味に慣れる



「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでにさまざまな人が携わっています。

食事をする時は感謝の気持ちを込めて「いただきます」が言えるといいですね。



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すると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆでがります。

さや付きのまま購入し、お子様とさやむきを試みるのはいかがでしょうか。



ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の動きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



鶏肉のマーマレード焼き

☆材料☆ (幼児2人、大人2人分)

- ◇ 鶏もも肉 280g
- ◆ マーマレードジャム 45g
- ◆ 酒 3g ◆ 醤油 15g
- ◆ おろしにんにく 1g
- ◆ おろし生姜 1g

☆作り方☆

- ① ◆の調味料を混ぜ合わせます。
- ② 調味液に鶏肉を漬け込みます。
- ③ 180度のオーブンで10分前後焼けば完成です。

フライパンで焼くこともできます。甘辛い鶏肉にマーマレードの爽やかな味がプラスされ、子どもたちにも人気なメニューです。