



令和6年4月25日
 社会福祉法人 国立保育会
 宮前おおぞら保育園

食育だより 5月号

穏やかな気持ちの良い季節となりました。新年度がスタートして早くも1ヶ月が経とうとしています。園生活にそろそろ慣れてきた様子ですが、少しずつ疲れが出てくる頃でもあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



こどもの日は、端午(たんご)の節句の日でもあります。子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。「家族に感謝する日」という意味もあるそうです。なぜ、鯉のぼりが飾られるようになったかという、鯉は、流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をも登ってしまう魚で、そんなたくましい鯉のように、元気に大きくなることを願う意味が込められているからだそうです。また、五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って、悪いものを追い払う意味が込められているそうです。



今がおいしい春キャベツ

春キャベツは、冬キャベツに比べて葉が柔らかく、みずみずしくてさっぱりしているのが特徴です。シャキシャキした食感を出したいときは生で食べるのがおすすめです。色も鮮やかなため、サラダに使うと食卓が華やかになります。そのほかにも、スープや漬物、パスタなど様々な料理に適しています。この時期にしか味わえない春キャベツをぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。



【材料(大人2人、幼児2人分)】

- ・キャベツ……130g
- ・にんじん……52g
- ・乾燥ひじき…7.8g
- ・三温糖……小さじ 1/3
- ・米みそ……小さじ1と1/2
- ・酢……………小さじ 1と1/2
- ・油……………小さじ 1
- ・白いりごま…5.2g

【作り方】

- ①ひじきを戻し、野菜を千切りにする。ひじきと野菜をそれぞれ電子レンジで加熱する。
- ②ごまをする(すりごまでも良い)。
- ③調味料と②を合わせて①と和える。

5月の献立より
 ひじきの
 ごまみそサラダ

5月の食育目標

「様々な食材や味に慣れる」

食育活動

5月9日(木)

「箸の持ち方」……ひかり組

5月23日(木)

「テーブルマナー」…つき組

5月29日(水)

「三色食品群」……にじ組

