



食育だより

5月号

令和 7 年 5 月 号

社会福祉法人国立保育会

国立保育園

園 長 中澤 ゆう子

調理担当 栄養士



5月の食育目標 【様々な食材や味に慣れる】

5月は保育園の食事にも少しずつ慣れてくる頃ではないでしょうか。そら豆やスナップえんどうなど旬の食材や高野豆腐やじゃこなどの乾物を献立に取り入れ、子ども達が様々な食材を味わえるように取り組みます。

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

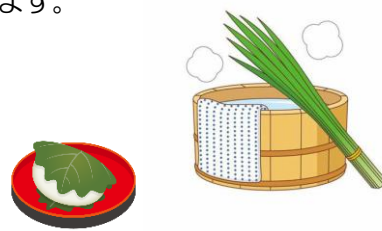
さやが空を仰ぐように実がなることから、この名がついたと言われています。たんぱく質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。豆の黒いつめの部分に少し切れ目を入れて塩ゆですると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆであがります。

さや付きのまま購入し、お子様とさやむきを試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！

