食育だより

with クリーン保育園
令和８年５月発行

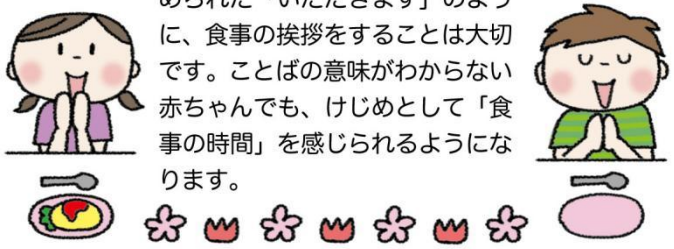
５月に入り、体を動かすと汗ばむくらいの気候になってきました。この時期はまだ暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まります。特に屋外で活動する際には水分や休息をとり、十分に注意しましょう。

ちまきと柏餅

５月５日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原（くつげん）」の忌日が５月５日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

いただきます　ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



４月の食育のお話では、「調理室探検ツアー」を行いました。給食はここで作っているよー！と紹介することができてよかったです。食べることが少しでも好きとなってくれるよう、これからも安全で美味しい給食を作っていきます。

☆5 月の旬の食材☆

野菜：アスパラガス、グリンピース、そら豆、レタス
果物：甘夏、さくらんぼ、びわ
魚介類：鯵（アジ）、鰹（カツオ）、鯛（タイ）、ホタルイカ

☆大人気給食レシピ：ツナチャンプルー☆

＊材料(幼児１人＋大人１人分)

- ツナ…30g
- 玉ねぎ…1/4 個
- ピーマン…1 個
- 木綿豆腐 1/4 丁
- 卵…1 個

※ほんだし…小さじ 1/2
※しょうゆ…小さじ 1
※みりん…小さじ 1/2
※砂糖…小さじ 1

＊作り方

①玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、豆腐は 1cm 角に切りにする。卵は割ってといておく。
②フライパンに油をひき、玉ねぎ・ピーマンを炒める。水を 50ml 程度入れてふたをし、蒸し焼きにする。
③野菜が柔らかくなったら、ツナと豆腐を入れて軽く炒める。※の調味料を入れてさらに炒め、卵を加えて混ぜながら火を通す。

ツナは豚肉やひき肉、野菜は人参やキャベツなどに変えていただくなどアレンジ自在です。