

5がつ

きゅうしょくだより

令和7年5月1日 上麻生保育園

だんだん気温が高い日、暑い日が増えてきましたね。4月からの新生活で疲れも溜まってくる頃だと思えます。そんな時こそ、食事や睡眠を大事にし、ゆっくり過ごせる時間を持つようにしたいですね。



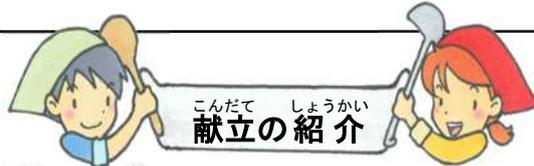
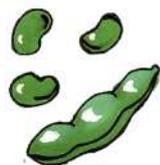
旬の食材と献立

●そら豆

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそら豆。さやが空に向かって上向きに実ることから「空豆」と名付けられたという説があります。さやの中がふわふわしているのも特徴です。感触を楽しみながら、子どもと一緒にさやむきするのも良いですね。

今月はホクホクサラダにして味わいます。

他にもスナップえんどうやグリーンピースなど、春の豆の種類がいろいろあります。



献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。

5月は新じゃが芋、新ごぼうなど今の時期ならではの食材を使い、食べやすい献立を取り入れました。他に今月新しく取り入れた献立がありますので、ご紹介します。

今月の新献立

●切干し大根とツナの炒め煮

切干し大根と人参、ツナを胡麻油で炒め、鶏ガラスープの素、しょう油、砂糖を入れて煮ます。旨味たっぷりの献立です。

●昆布ゆかりごはん

塩昆布をご飯に炊き込み、ゆかりを混ぜました。昆布の旨味、ゆかりの酸味など、いろいろな味が楽しめます。

こどもの日を楽しみましょう♪

5月5日はこどもの日です。保育園では5月2日に集会と会食を行います。鯉のぼりハンバーグやたけのこご飯、幼児はおやつに柏餅を食べる予定です。

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とされたことから、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。



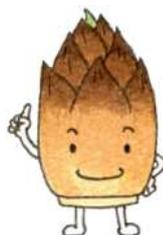
柏餅

また、たけのこもこどもの日によく食べられています。成長が早くまっすぐ育つたけのこは、こどもが健やかに育つようにとの願いが込められています。

たけのこクイズ

たけのこは1日に最大どれくらい大きくなるでしょうか。

- ① 10センチ ② 30センチ ③ 1メートル



正解は

③ 1メートル

雨が降った後は特にぐんぐん成長します。