



こども未来局
保育・子育て推進部

下小田中保育園
令和7年5月1日

さわやかな風が心地いい5月になりました。子どもたちは、新しいクラスでの生活にもだんだんと慣れてきた様子です。最初は恥ずかしそうにしていた新入園児さんも、給食の時間になると「これおいしい！」と声をかけてくれるようになりました。さて、5月は遠足やゴールデンウィークなど、春ならではの楽しいイベントがたくさんあります。新生活の疲れも出やすく、体調を崩しがちな季節ですので、バランスの良い食生活を心がけて、元気に5月を楽しみましょう。

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
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。旨味たっぷりのメニューです。
●昆布ゆかりごはん
塩昆布をごはんに炊き込み、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。

旬の食材

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、こ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。他にもスナッペンとうやグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろあります。



5月5日は「こどもの日」

5月5日は、子どもたちの健やかな成長を願う日、「こどもの日」です。もともとは、古代中国の厄除けの行事が日本に伝わったものです。邪気を払うために使われていた植物の菖蒲（しょうぶ）が、「武道を重んじる」という意味の「尚武（しょうぶ）」と読みが同じであることから男の子の節句になったといわれています。こどもの日には、柏餅を食べたり、菖蒲湯に入ったりして邪気を払う風習があります。



新しい葉が出ると、古い葉が落ち、新しい葉が育ちます。
新しい葉は、新しい希望の象徴です。
新しい葉は、新しい未来の象徴です。



新しい葉は、新しい希望の象徴です。
新しい葉は、新しい未来の象徴です。

「ごはん、どうやってつくったの?」「おいしくな~れ?」~ぱんだ組にて~

給食の時間に、ぱんだ組さん（2歳児）を覗きに行った時のことです。担任の先生が「給食の先生で、友岡先生だよ」と子どもたちに紹介してくれ、「初めまして、毎日給食を作っているよ。よろしくね!」と挨拶をすると、「今日のお魚おかわりしたよ!」「おいしいよ!」とたくさん給食の感想を教えてくださいました。その中で小声でこしょこしょ担任の先生と話していた男の子、担任の先生に「友岡先生に聞いてみたら?」と促されると、小さな声で「ごはん、どうやってつくったの...?」と勇気を出して聞いてくれました。「ごはんはね、お米をお水できれいに洗ったら、大きなお釜に入れて、お水も入れて、炊飯器のスイッチを入れて作ったよ。」と説明しました。すると、お話を一緒にきいていたクラスのお友達からも「スイッチ、ピッてしたの?」「どうやってあらったの?」「おこめぐるぐる、おいしくな~れ（ってしたの）?」と声があがり、ごはんを炊く過程に興味津々な子ども達との会話が楽しいお昼のひとときでした。

食事をおいしく食べてくれて、食べ物に興味を沸いたとき、その時が食育のチャンスだと考えています。今回のようにお話するだけでも食育になりますし、子どもたちの興味と年齢を照らし合わせて、体験してみたり、集会にしてみたり。1年間を通して、子どもたちの興味を引き出していけるような食育を行っていきたいと思っています。ご家庭でも無理なくできることから、お子さんと一緒に楽しみながら、食材に関わっていただけたら嬉しいです。

