



きゅうしょくだより



令和7年5月 河原町保育園



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、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。

他にもスナップえんどうや
グリンピースなど、春の豆は
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

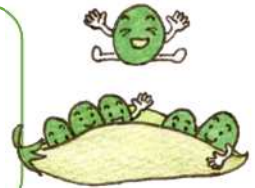
切干し大根と人参、ツナを胡麻油で炒め、鶏ガラスープの素、しょう油、砂糖を入れて煮ます。旨味たっぷりのメニューです。

●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。

保育園でも人気の絵本「そらまめくんのベッド」では、そら豆だけでなくほかの豆のさやについても特徴が表現されています。

グリンピースなどは冷凍のものも販売されていますが、旬の時期に売られている生のものは、食感や風味が違います。さやむきされたものもありますが、さやありのものは鮮度が保たれやすいのでおすすめです。



寝る時間・起きる時間・食べる時間を決めましょう！

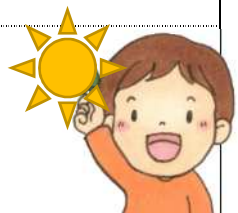
生活リズムが乱れると、なかなか起きられなかったり、なんだか体調が悪くて元気に過ごせなかったりしてしまいます。生活リズムを整えるためには、睡眠と食事のリズムを作ることが近道です。

寝る時間

光や音の強い刺激があると、眠りにくくなります。寝る部屋は暗くするとよいでしょう。スマホやタブレットなどの光も、刺激になります。家電の動作音が気になる場合などは、静かな音楽を流すとよいかもしれません。

起きる時間

朝の太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。思い切って、カーテンを開けてみるとよいでしょう。体内時計がリセットされると、夜の睡眠を促すホルモンが分泌されるので、寝る時間にもよい影響があります。



食べる時間

1日3回の食事（子どもの場合は、プラス1日1～2回のおやつ）は、栄養の補給のためにとっても大切です。きちんと食べるためには、心地よい空腹を感じて食事の時間を迎えることがポイントになります。ちょこちょこ、ダラダラ食べるのは避けましょう。

特に朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすために重要です。起きてすぐは食べられないことも多いので、朝食より30分程度早く起きられるとよいでしょう。



休日はつい起きる時間がゆっくりになってしまいがちですが、あまり時間をずらさずに起きて、食べて、眠れると生活リズムが乱れません。