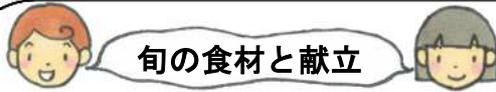


# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和7年5月 古川保育園



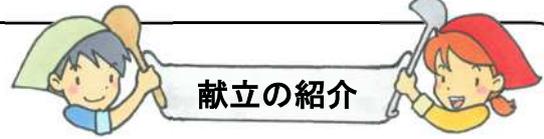
## 旬の食材と献立

### ●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。保育園では、4、5歳クラスでさやむきのお手伝いをしてもらう予定です。

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

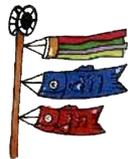
#### ●切干し大根とツナの炒め煮

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。

## 5月5日は 子どもの日



5月5日の「端午の節句」は、奈良時代から続く古い行事です。男の子の厄除けと立身出世を願う目的でお祝いするようになったのは、江戸時代以降といわれています。

子どもの日の行事食といえば柏餅ですが、柏の木は新芽が出るまで古い葉が絶えないため「家系が絶えない」「子孫繁栄」と結び付け、縁起の良い食べ物として主に関東地方で定着しました。

一方関西地方では、「厄除け」「無病息災」の願いを込めて、ちまきがよく食べられています。

保育園では5月1日に子どもの日会食を行います。



## お弁当作りのポイント

5月は行楽シーズンです。子どもが好きなメニューを詰めたお弁当を作って出かけてみませんか？

- ◇ 子どもが自分で開けやすいお弁当箱を選びましょう。
- ◇ 赤、黄、緑の色を意識して詰めると彩りが良くなります。
- ◇ ウズラの卵やプチトマトは誤嚥して窒息しやすいので避けましょう。もし入れる場合は1/4～半分に切りましょう。
- ◇ ご飯やおかずが冷めてからフタをすると、水分が容器に結露せず、傷みづらくなります。