

# 5月

# 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8年5月

梶ヶ谷保育園



## 旬の食材と献立



### ●春に収穫される豆類

そら豆のほくほくした食感やグリーンピースの甘み、スナップえんどうのシャキッとした噛み応えなどを感じながら、五感を使って給食を楽しみます。

茹で野菜、そら豆のホクホクサラダ、ピースごはんが登場します。

4歳児と5歳児にはさやむきのお手伝いをしてもらう予定です。



## 献立の紹介



5月は、新じゃが芋、新ごぼうなど旬の食材を使い、食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。

〇みそポテト：埼玉県・秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。近年はB級グルメとして知られています。衣をつけたじゃが芋を揚げ、甘い味噌だれをかけた素朴な味わいで、給食やおやつで親しまれています。



## 5月の連休と生活リズムについて

5月の連休は、ご家庭と一緒に食事をする機会が増える時期です。5月5日のこどもの日は、子どもたちの成長を願う日でもあります。「よく噛んで食べると元気になるね」「これは何の野菜かな」と声をかけながら、会話を楽しんでみましょう。連休中は食事や睡眠の時間が不規則になりがちですが、決まった時間に食事をとることは、生活リズムを整えることにもつながります。保育園でも、一人ひとりの様子に合わせて、安心して食べられる環境を大切にしています。

イラスト出典：食育ガイド&おたよりデータ集：ナツメ社



## 昼食時のクラス訪問にて

先日、すみれ組(1歳児)の食事時間のこと。まだスプーン操作が難しいAちゃんのために、途中からごはんをラップで小さなおにぎりにしてあげました。すると、隣に座っていたBくんが、おずおずと自分の茶碗を差し出しながら「ぼくもおにぎりにして」と目で訴えてきました。

普段はスプーンを上手に使えるBくんですが、Aちゃんの様子をよく見て、「同じにしたい」という気持ちが芽生えたようです。その少し照れたような表情が、とても愛らしく、あんなかわいい表情で見つめられたら、大人はイチコロ、悩殺された瞬間でした。



また別の日。ひまわり組(5歳児)でのこと。5歳児にもなると、食事中もお友達同士の会話に夢中です。二本指を立てながら「にとにでな—んだ？」と聞いてくる子がいたので、「カニかな？」と答えると、「ちがうよ、ズワイガニ！」と、得意げな表情で、思いがけない返答が返ってきました。まさかの高級路線に驚きつつも、食べ物への興味や知識がぐんと広がり、ただの「カニ」では納得できないところに、5歳児のこだわりと食への興味の深まりを感じた出来事でした。給食を通して、食べ物の名前や違いにも詳しくなっている5歳児です。



今年度もこんな5歳児クラスで、いろいろな調理保育をすることを楽しみにしています。



毎月配信している献立表には給食で使用する食材がすべて載っています。保育園でのアレルギー発症予防の観点から、まだ食べたことのない食材がある場合はあらかじめ試しておいていただけますようお願いいたします。