

5がっ

きゅうしょくだより

こども未来局
ほいく こぞだ すいしんぶ
保育・子育て推進部

令和7年5月 梶ヶ谷保育園



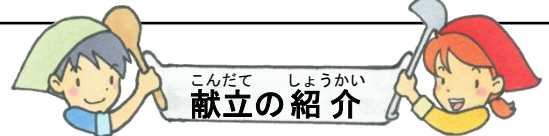
旬の食材と献立

●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。

他にもスナッパ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。保育園でも、こどもたちにはさやむきや筋とりのお手伝いをしてもらう予定です。



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。

こどもの日を楽しみましょう

5月5日はこどもの日、端午の節句ともいいます。端午の節句は中国から伝わり、病氣や災いを避けるための行事として行われていました。今では、こどもの日として子どもの健やかな成長を願って祝う行事になりました。

こどもの日には柏餅やちまきのもち菓子を食べる習慣があります。柏の木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので縁起が良いとされています。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には、子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。

保育園では5月1日の昼食に「たけのこごはん」と「こいのぼりハンバーグ」、午後おやつに幼児クラスでは「柏餅」を食べます。「たけのこ」や「あんこ」の和菓子は食べ慣れない様子のお子さんもありますが、「こどもの日」の由来や意味を説明しながら、一口でも食べてくれるといいなあと思います。

ちまき



柏餅



★栄養士コラム★ 梶ヶ谷保育園のすぐ近くの地域子育て支援センターかじがやで、毎月「すくすく栄養相談」を行っています。主に0歳児の離乳食の相談なのですが、4月は「スプーンで上手く食べてくれなくて…」というご相談がありました。赤ちゃんにとって、ママのおっぱいや哺乳瓶の乳首で飲んでいたミルクから、スプーンで食べる離乳食への移行はお口の機能が大きく変化する重要な時期です。唇を使ってスプーンにのっている食べ物を捕え、舌でつぶしながら飲み込む動作など、新たな口腔機能が求められます。

梶ヶ谷保育園たんぽぽ組のお子さんたちも、それぞれの月齢と成長を見ながら、適した段階の離乳食を提供し保育士に食べさせてもらっています。離乳食のお皿がピカピカになると心からホッとしています。