



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 蟹ヶ谷保育園



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、病気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。



ちまき

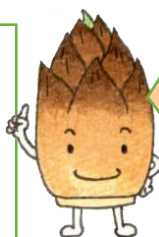


柏餅

たけのこクイズ

たけのこは1日に最大どれくらい大きくなるでしょうか。

- ①10センチ ②30センチ ③1メートル



正解は・・・③1メートル
雨が降った後は特にぐんぐん成長するそうです。