



5が 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 土淵保育園



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。

好き嫌いに困っていませんか

——食べる前から嫌がるのはどうして?——

人ははじめて食べるものを避ける傾向があります。しかし食べてみると「食べられるものだ!」とわかり、その後は食べてくれるようになることもあります。

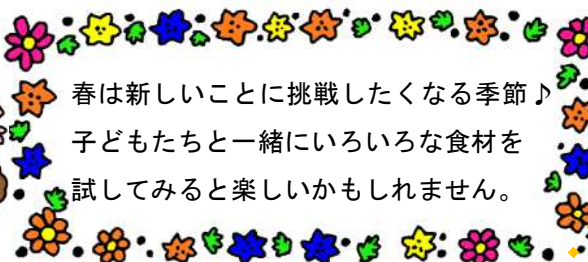


——「食べてみたい」を引き出すには——

家族や友達がおいしそうに食べていると、食べ物への不安が減り、「おいしそう」と感じる子どももいます。また、お弁当を外で食べるなど、環境を変えて、楽しい気持ちを大きくしてあげると、食べられることもあります。



春は新しいことに挑戦したくなる季節♪
子どもたちと一緒にいろいろな食材を試してみると楽しいかもしれません。



疲れたときこそ栄養が大切★

新しい環境になって2カ月目。そろそろ疲れが溜まっていませんか? 疲れが溜まった時に必要なのはビタミンB1! ビタミンB1は私たちが元気で過ごすためのエネルギー作りをサポートしてくれます。豚肉や豆類に多く含まれているので積極的に取り入れられると良いですね。



～子どもたちのお手伝いが、 はじまります～

5月は「そらまめ」「グリーンピース」が献立にあります。食育として、そらまめのさやむき、グリーンピースのさやむきを、子どもたちにお手伝いしてもらう予定です。

ご家庭でも、子どもと一緒にさやむきをして、旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。



イラスト出典: メイト