

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 生田保育園



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。

今年度、はじめての『こどもの日の会食』があります。

主食の『たけのこごはん』の『たけのこ』はこの時期でしか味わえない食材です。お店では『茹でたもの』が多く、掘りたてが手に入る機会は少ないでしょうか。



おやつに幼児クラスは『かしわもち』を食べます。



柏の木は、新芽が出ないと古い葉が落ちないので、縁起が良いといわれています。

あんこが苦手な子もいるかもしれませんが、さわやかな葉の香りを楽しみながら、昔ながらの伝統の味を味わいたいです。

お手伝い



4月には「さやえんどう」のすじとりの手伝いをしてくれました。

5月は「そらめ」のさやむきや「グリーンピース」「スナップえんどう」のすじとりのお手伝いをしてもらいます。さやむきは子どもが好きなお手伝いのひとつです。ご家庭でも、子どもと一緒にさやむきをしながら、食べ物の話ができるとうれしいですね。

柑橘系果物の食べ方



4月は清見柑と甘夏柑ができました。甘夏柑は皮が硬く、切り込みを入れた部分から頑張って皮を外して、食べています。「あまいね」「ちょっとすっぱいね」と味わいながら、旬の味を味わっています。子どもたちができることを日々の中で、積み重ねながら食べるのが上手になってほしいです。