

5月



令和8年5月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士



新年度がスタートして1ヶ月。新しい生活にも少しずつ慣れてきたことと思います。進級児たちは食べる量も増え、体も大きくなったように感じます。新入園児たちも園生活にだいぶ慣れ、笑顔で昼食を食べてくれています。子どもの食事や健康について気になることがありましたらお気軽にご増段下さい。



5月5日はこどもの日

こどもの日は、元々は「端午の節句」と呼んでいて、男の子をお祝いしていました。1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝するお休みの日」と決められてから、「端午の節句」を『こどもの日』と呼ぶようになったそうです。こどもの日には菖蒲湯に入ったり、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。端午の節句は元々中国から伝わったもので、ちがや(茅)で餅をくるんだちまきには、中国の昔話に由来して邪気を払い、病気や厄を避けるという意味を持ちます。柏餅は、使われている柏の葉に神様が宿っているといわれ、新芽が出ないと古い歯が落ちないという特徴から、「家計が絶えない」縁起の良い植物とされています。主にちまきは関西で、柏餅は関東でよくこどもの日に食べられているそうです。

4月食育集会『はやねはやおきあさごはん』 『だし』について知ろう

今年度初めての食育集会は、2つのテーマに挑戦しました。にじ組は初めての食育集会でしたが、最後まで集中してお話を聞いていました。全員ではやねはやおきあさごはんの〇×クイズをしたり、映されたたくさんの食べ物の中から、朝ごはんに適しているものを選んでもらいました。保育者も参加し、わざと間違った食べ物を選んでみると、子どもたちからは「ダメだよ〜！」と声援が飛んでいました。続いて2つ目のテーマ『だし』について勉強しました。実際にこんぶやかつおのだし汁を飲んでみたり、だしを取る前のかつお節を食べてみたりもしました。だしをとる実演では、鍋の中をうごくかつお節の動きを見たり、削りたてのかつお節の香りをかぎました。5歳児クラスでは、削り器を使って、園長先生と一緒に実際にかつお節を削ってみました。



旬の食材『たけのこ』

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこは食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。保育園では皮付きのたけのこに触れ、つき組とほし組が皮むきに挑戦しました。初めはたけのこの少しけばけばした皮に驚く子もいましたが、興味津々で順番に皮をむきました。自分でむいた皮を「持って帰っても良い？」と袋に詰めていました。たけのこのにおいを嗅いでどんなにおいかな？と質問すると、子ども達からは「メロンのにおい！」と返ってきました。包丁で半分切って中を観察すると、「マンションみたい」「階段になっているよ」とたくさんの意見が飛び交いました。たけのこの皮むきのあとは、みんなでたけのこ体操をしました。給食でたけのこご飯が提供されると、たけのこを探して食べてみようとする姿が見られました。



給食おすすめレシピ

：たけのこはん

〈作りやすい分量〉

材料

- 米…2合
- こんぶ…3g
- たけのこ…60g
- にんじん…50g
- 油揚げ…1/2枚
- だし汁…300ml
- しょうゆ…8g
- 塩…0.6g
- 酒…6g



〈作り方〉

- ① 米は研いで昆布を入れて炊いておく
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。
- ③ 小鍋にだし汁、調味料、②を入れ煮含める。
- ④ 炊きあがったごはんから昆布を取り出し、③を混ぜて出来上がり。