



# 食育だより



2023年

# 5月

新年度を迎えてから1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境に慣れてくる頃ですが、同時に4月の頑張りが疲れとなって出てくる頃でもあります。毎日のお食事は子供たちの元気の源です！朝・昼・夕、おいしく楽しく食べましょう！

## 新高山めぐみ幼稚園



### 5月5日はこどもの日



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てたりちまきや柏餅を食べたりして、男の子の健やかな成長を願う日です。また、「菖蒲湯（しょうぶゆ）」といって、菖蒲という植物の根や葉を入れて沸かしたお風呂に入ります。

### 旬の食材【アジ】



たんぱく質に富み、DHAなどの不飽和脂肪酸が豊富な日本の代表的な魚です。健康的な歯や骨をつくるカルシウムも含まれています。



### 5月2日は八十八夜



八十八夜とは立春から88日目のことをいい、春から夏に変わる節目の日、夏の準備を始める日とされています。農家では、種まきや茶摘みなどの作業を始める基準と考えられているようです。地域によって差はありますが、5月頃収穫されたお茶は「新茶」や「一番茶」といわれ、その後に採れるお茶よりも栄養価が高く体に良いとされています。

### 旬の食材【竹の子】



竹の子のシャキシャキとした食感のもと、不溶性食物繊維です。これには腸内環境を整える効果があり、便秘予防にも期待できます。

### 旬の食材【新じゃが芋】



皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。皮ごと調理すると、栄養価の損失が抑えられ、じゃが芋の風味をしっかりと生かせるのでオススメ！



### 作ってみよう！ ふんわりあまい ミルクケーキ



#### 材料

- 薄力粉 30g
- ベーキングパウダー 1g
- 砂糖 7.5g
- 牛乳 30g
- 油 2g



抹茶パウダーを入れても◎

#### 作り方

- 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかける
- ボウルに①と砂糖を入れてよく混ぜ合わせる
- ②に牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないように混ぜる
- ③に油を少しずつ入れ、分離しないように混ぜる
- 型やカップに流し入れ、170℃に予熱したオーブンで約13分焼く（加熱時間は様子を見ながら調整してね！）
- 真ん中あたりを竹串などでさしてみて、生地が付いてこなければ完成！



### 楽しい食事環境を作ろう



子どもは味や見た目だけで好き嫌いしていると思いがちですが、食べやすさや食事の環境も関係していると考えられます。好き嫌いをなく何でも食べられるように、工夫して食べるきっかけを作ってあげましょう。



### 旬の食材【新玉葱】



出荷の時期は春のみと短く、この時期にしか店頭には並ばない食材のひとつです。水分が多くて辛みが少なく、生でも美味しく食べられます。

### 旬の食材【メロン】



美肌効果が期待できる食物繊維やカロテンが含まれています。きれいな球体で重めのものが、肉厚でみずみずしい証拠です。

### 5月の薬膳料理



- 竹の子ごはん
- アジフライ
- おかかブロッコリー
- 無限トマト
- 新じゃがと若布のみそ汁
- メロン

