



食育だより



2026 年

5月

May

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！

認定こども園 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。

こいのぼりは、激しい流れの川を上る鯉の姿から、「困難に負けず立派に成長してほしい」という願いが込められています。

兜は身を守る象徴として飾られます。戦の道具というより、「大切な子どもを災いから守るお守り」のような意味合いが強いです。

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。



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。



作ってみよう!! 具沢山のマカロニサラダ

材料

- | | | | |
|-----------|-----|---------|----|
| ・ マカロニ（乾） | 15g | ・ 人参 | 5g |
| ・ キャベツ | 20g | ・ マヨネーズ | 適量 |
| ・ 玉葱 | 5g | | |
| ・ 胡瓜 | 10g | | |
| ・ コーン | 5g | | |

スパゲティ・春雨でもおいしい!!

給食では、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングを使用しています。



作り方

- ① マカロニは塩を加えた熱湯で袋の表示通りゆで、流水で冷やして水気をきる。
- ② 胡瓜は薄い輪切り、玉葱は薄切りにして水にさらして水気をきっておく。
人参は細切り、キャベツは1cm角に切り、サッと湯通ししておく。
- ③ ボウルにすべての食材を入れてマヨネーズで和える。

旬の食材【メバル】



漢字では「眼張」と書く通り、澄んだ目が特徴です。旬は春から初夏の間で、煮付け、塩焼き蒸し料理が人気の魚です。骨、血液、免疫の健康維持に役立つ栄養成分が豊富に含まれています。

旬の食材【新じゃが芋】



新じゃが芋は品種ではなく、収穫後すぐに出荷される若いじゃが芋のことです。通常のじゃが芋は貯蔵・熟成をさせますが、新じゃが芋は収穫後すぐ市場に出回るので、みずみずしく、形は小ぶりですが皮ごと食べることができます。

旬の食材【メロン】



メロンは表面の網目の有無で分類され、果肉の色も青肉、赤肉、白肉の3タイプあります。青肉のメロンはさっぱりとした甘さ、赤肉のメロンは濃厚でコクのある甘さ、白肉のメロンは上品甘さと柔らかさが特徴です。

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。

