



げんきっ子だより

令和 7年 5月



新しい生活に徐々に慣れてくる頃です。バランスよく栄養を摂るためには、嫌いなものを少なくすることが大切です。調理方法や盛り付けを変えたり自分たちで野菜を育てたりすることで苦手食材が食べられることがあります。行事食も活用しながらいろいろな味覚を味わう機会を設けましょう。

食べ
ごよみ

端午の節句



端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちとは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬！

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



今月の旬の食材

アスパラガス キャベツ
グリーンピース ごぼう
じゃがいも タケノコ
かつお わかめ など

5月には「ピースごはん」やタケノコを使った
「若竹煮」の提供があります！



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。



材料（4人分）

調製豆乳…230ml
片栗粉…大さじ5強
砂糖…大さじ2.5
A きなこ…大さじ2
A 砂糖…大さじ1強
A 塩…適宜

保育園で大人気！ 豆乳くずもち

保育園では5月2日未満児のおやつで提供します。

作り方

- ① Aのきなこ、砂糖、塩をあわせておく。
- ② 鍋に豆乳、片栗粉を入れる。
- ③ よくかき混ぜながら、火にかける。
- ④ 絶えずかき混ぜていくと糊状になる。火の調整をしながら更に練り、つやが出てきたら火を止める。
- ⑤ バットに①のきなこを半分ぐらい広げ、④の豆乳もちを広げる。
- ⑥ 残りのきなこを少量残し、上から散らす。
- ⑦ ラップで押さえながら軽くのばす。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やし、お好みの大きさに切って皿に盛り付け残りのきなこをまぶす。