



# 食育だより



令和7年5月

くじら認定こども園

入園・進級から一カ月が過ぎました。子ども達は新しい生活に慣れてきた半面、もしかすると疲れが溜まってきているかもしれません。5月は楽しい連休もありますが、生活リズムが大きく崩れないよう、早寝早起きを心がけ、3食しっかり食べて十分な休息をとりましょう。

## 5月5日 端午の節句

こどもの日は、元々は中国から伝わった五節句の一つ。鯉のぼりをあげて武者人形を飾り、ちまきとかしわ餅を食べますね。ちまきを包む笹の葉は邪気を払うとされていて、無病息災を願う意味があります。かしわ餅には、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子どもがたくましく育ち、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているそうです。また、もち米は縁起の良い食材とされていますので、どちらも親の願いが込められたありがたい食べ物ですね。



## 旬を味わう給食紹介 “豆ごはん”

今月は豆ごはんが登場します。この時期に出回る豆ごはんの豆はいわゆるグリーンピースですが、4～5月に旬を迎え「うすいえんどう」とも呼ばれます。香りがあってやわらかく最も美味しい時期です。

## ここで豆の話をもう一つ 「えんどう豆」

- キヌサヤ・・・ 未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物や炒め物に使用。
- グリーンピース・・・ えんどう豆が完熟する前の、きれいな緑色のやわらかい豆。
- スナップエンドウ・・・ 豆をさやごと食べられるよう品種改良したもので、成長してもさやがやわらかく甘味の強さが特徴。

どれも同じ「えんどう豆」なのです(\*^^\*)



## 5月の食育献立

長崎県の郷土料理です！！

### ◎長崎ちゃんぽん

言わずと知れた長崎名物です。

### ◎浦上そばろ

豚肉、ごぼう、もやし、さつま揚げなどをゴマ油で炒め、しょうゆと砂糖で甘辛くしあげます。

### ◎マーラカオ

中華風蒸しカステラで、長崎の中華街にはせいろが並び湯けむりをあげて売られています。



## 今月のおすすめ人気レシピ

### ♥鶏肉の塩こうじ焼（4切れ分）

鶏肉4切れ(400g)、塩こうじ大さじ3、油少々

#### ＜作り方＞

鶏肉に塩こうじをもみ込み 30～60分ほどおいて、油を敷いたフライパンで中までしっかり焼きます♪お魚で作っても美味しいですよ。

塩こうじは発酵調味料で、肉や魚を漬けこむとやわらかくなるほか、うま味や甘味が増して食材がより美味しくなります！

