



2025 年

5月

食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園

給食室より

今月のイチ押しメニュー

■ 21日 家常豆腐

家常豆腐は豆腐を使った中国の家庭料理です。本場中国では、冷蔵庫に残った野菜と、いつも家にある豆腐を使って作ります。



■ 26日 ハヤシライス

ハヤシライスは、イギリス発祥のハッシュビーフをご飯にかけたことによって生まれた日本の料理です。



■ 28日 タンドリーサーモン

タンドリーとは、インド料理でタンドールと呼ばれる壺型の窯で焼く料理です。タンドリーチキンが有名ですが、今回は鮭(しゃけ)です。



■ 食育クイズ(5月)

メロンの網目模様はなぜできるのでしょうか？

- ① 皮の模様
- ② メロンを保護するネットの模様がうつった
- ③ 皮のひび割れを防ぐカサバタ

正解は欄外に...



▼新年度が始まり、あっという間に1か月が過ぎようとしています。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。

▼なんでも食べられる子どもに
人間は、初めて食べるものに対して恐怖心もち、警戒する行動様式(新奇性恐怖)が備わっています。
子どもも新しい食べものを食べる時に、「食わず嫌い」になることがあります。食わず嫌いからくる偏食を避けるには、離乳食の頃からできる限りたくさんの食品を経験することが大切です。
また、周囲の大人と一緒に食卓を囲み、おいしそうに食べると、恐怖心が薄らぎ、安心して食べる事ができます。
給食は、先生やお友達と同じものを一緒に食べることで、徐々に好き嫌いが減っていきます。



■ 5月の食育カレンダー

5日 わかめの日

おいしい新わかめが市場に出回るこの時期は、新わかめと竹の子の料理「若竹煮」がよく作られます。ビタミンやミネラルがバランスよく含まれているわかめは、この時期にたっぷり食べるとよいですね。

6日 コロッケの日

みんなが大好きなコロッケ。今は安くておいしい庶民の味の代表ですが、大正時代までは高級品だったそうです。そのコロッケ、材料となるじゃがいもの栄養には、お米と同じ熱や力のもとになる炭水化物があります。



10日 ごぼうの日

ごぼうは、独特の香りと食感の根菜です。5月はやわらかく、やさしい香りがする新ごぼうが出回ります。ごぼうは食物繊維が多い野菜の代表格です。おなかにたまったごみを体の外に運んでくれるので便秘の予防にもなります。



29日 こんにゃくの日

5と29を「こんにゃく」という語呂合わせから、この日が「こんにゃくの日」になりました。こんにゃくはグルコマンナンという不溶性食物繊維が豊富です。この成分はおなかの中でふくらむ性質があり、食べすぎを防いでくれるのでダイエットによいといわれています。



5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ 三色食品群～毎食、3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります～
食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを「三色食品群」といいます。

▼からだをつくるもと

▼エネルギーのもと

▼体の調子をととのえる



■ 旬のたべもの

● やさい

・さやえんどう⇒えんどうのさやがやわらかい時期に早採りしたもので、さやごと食べる豆のことです。さやえんどうとグリーンピース(青えんどう)は同じマメ科の植物で、さやえんどうよりも生長した熟す前の実(豆)がグリーンピースになります。



● さかな

・鰯(かつお)⇒かつおはサバ科の海水魚で、日本近海を一年かけて回遊します。5月ごろの黒潮にのって北上するかつおを「初がつお」と呼んでいます。かつおは漢字で「勝魚」とも書き、古くから縁起のいい魚といわれています。



● くだもの

・グレープフルーツ⇒グレープフルーツには、ナリンギンというポリフェノールの一種が含まれていて、独特の苦味の成分が、強い抗酸化作用があり老化予防や生活習慣病予防にも効果があります。また、食欲を抑える効果もありダイエット中の方にもおすすめです。さらに、血行をよくする効果やアレルギーを抑制する効果も期待できます。



がんづき【雁月】月が輝く夜空に雁(がん)の群れが飛んでいる様
宮城県と岩手県の一部の郷土料理(お菓子)

【材料】4人前・薄力粉100g・黒砂糖100g・牛乳100cc・玉子1個・ベーキングパウダー
小さじ1(3g)・重曹小さじ0.5(1.5g)・酢5g・サラダ油7g・黒ゴマ適量

【作り方】

1. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
2. 黒砂糖を細かく砕き、牛乳を加えて加熱して溶かしておく
3. ボウルに黒砂糖液を入れ、ふるった粉を加えて混ぜ合わせる
4. 容器に流し入れ、適量のごまをのせる
5. 蒸し器で30～40分程度蒸す
6. 冷めたら食べやすい大きさに切る



答えは③ メロンの網目模様は、メロンが成長するとき皮より果肉が成長する期間があり、その時にひび割れた皮を保護するために出来たメロンのカサバタのような物です