



食育だより



令和7年4月30日発行 太宰府くじら保育園

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るので、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！

