

5



食育だより



5月のこんだて

2022.5月

中津市立●●保育所

入園・進級してから、1か月が経ちました。新しいクラスや、園の生活・食事に慣れてきた頃でしょうか？5月には連休があり、生活リズムが崩れやすくなるので、早寝早起き、そして3食しっかり食べましょう！

ちまきと柏餅

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。



～楽しい食卓を心がけて～

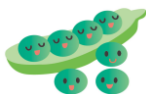
子どもの食が進まないといらいらいしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。子育てや仕事をしながら毎食きっちりとして食べようとすると、とても慌ただしくなります。時には料理の手を抜くことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しめる時間づくりを心がけましょう。



食育クイズ

Q. グリンピースはなんの種でしょう？

- ① えんどうまめ ② そらまめ ③ いんげんまめ



A 正解は①

グリンピースはえんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4～6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入する時はさやつきがらいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ご飯がおすすです。



月	火	水	木	金	土
2日 ふわふわスープ 乾物たっぷり煮 りんご おやつ 鯉のほりパンケーキ	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 鮭の味噌焼き 春雨スープ ゴールデンキウイ おやつ こめボンバー	7日 きんぴら牛丼 野菜のゆかり和え 0 おやつ 0
9日 ミネストローネ ひじきサラダ りんご おやつ きなこホットケーキ	10日 魚の竜田揚げ 汁ピーマン バナナ おやつ シリアルおこし	11日 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ ゴールデンキウイ おやつ フルーチェ	12日 鶏肉とごぼうの煮物 無限ピーマン オレンジ おやつ ピザトースト	13日 魚の生姜煮 ハムとまよしのごま和え パイナップル おやつ かりんとう・バナナ	14日 仲良しうどん かりんとう 0 おやつ 0
16日 えびと野菜のクリーム煮 レバーの南蛮からめ ゴールデンキウイ おやつ とんと焼き	17日 ふわふわ団子の豆あんかけ かにかま卵とじ パイナップル おやつ カナッペ	18日 豚じゃが トマトとほうれん草のさっぱり和え りんご おやつ ジャム蒸しパン	19日 グリンピースごはん・エビフライ マカロニサラダ・フロッグコー ミニトマト・メロン おやつ ヨーグルト	20日 誕生会 鮭の塩麹焼き 厚揚げのとうもろこし バナナ おやつ 台湾カステラ	21日 五目チャーハン わかめスープ 0 おやつ 0
23日 チキンカレー レバーの生姜煮 りんご おやつ たこさんドッグ	24日 あじの南蛮漬け 味噌汁 バレンシアオレンジ おやつ ももゼリー	25日 千草焼き キャベツのおかか和え バナナ おやつ ミルクもち	26日 じゃがいものケチャップ煮 アスパラソテー エリザベスマロン おやつ 小松菜としらすのおにぎり	27日 魚の蒲焼き かしわ汁 ゴールデンキウイ おやつ しょうゆせんべい	28日 和風スパゲティ コンソメスープ 0 おやつ 0
30日 麻婆丼 やさしい青じそサラダ りんご おやつ メロン・チーズ	31日 魚のケチャップ煮 呉汁 バナナ おやつ マカロニきなこ				

※園の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

◎旬の食材

アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリンピース・さやえんどう・たけのこ・レタス・キウイ・メロン・あじ・いさぎ・さわら・しらす