

# 5月

# 食育だより

令和6年4月30日  
仁田マーガレット保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。

入園・進級して1カ月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。

慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心掛けましょう。



## ～春の旬の食材を食べましょう！～



春を旬に迎える野菜は、独特の苦みがありますが色が鮮やかで栄養が豊富です。春キャベツ、新玉ねぎ、たけのこ、アスパラガスなどがあります。春野菜の特徴は、自律神経のバランスを変化させるといった身体機能を活性化させるといわれています。また、ビタミン類が豊富に含まれており、疲労回復などに効果的です。

果物には、キウイフルーツやグレープフルーツ、夏みかんや甘夏などといった香りや酸味が強く、カラフルな色合いが特徴です。生で食べるものもおすすめですが、ソースやジャムなどにして食べると他の食材とも合わせて楽しめます。

魚類は「春告魚（はるつげうお）」と呼ばれ、対象とされる魚は地域によって異なります。冬の魚は寒さを乗り越えるために脂がのったこってりとした味わいになりますが、春が旬の魚はあっさりとした食感が特徴です。かつお、たい、さわら、あじ、しらすなどがあります。

今の時期でしか食べられないものもあるので是非旬の食材を味わってください。



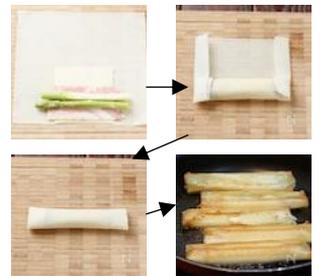
## Let's Cooking !!

### 春の旬の食材を使ったアスパラベーコンのチーズ春巻き



- 【材料】
- アスパラガス 1束
  - ベーコン 5枚
  - (ハーフ)
  - スライスチーズ 5枚
  - 春巻きの皮 5枚
  - サラダ油 大さじ5

- 【作り方】
- ①アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき、長さを半分に切る。
  - ②春巻きの皮を1枚広げ、手前の位置にスライスチーズ1枚→ベーコン(ハーフ)→アスパラガス2本の序に重ねる。
  - ③手前からきつくひと巻きし、左右の端を内側に折りたたむ。更に巻いていき、巻き終わりを水溶き片栗粉(分量外)で止める。
  - ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、3の巻き終わりを下にして入れ、きつね色になるまで3~5分焼く。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

