



給食だより



社会福祉法人

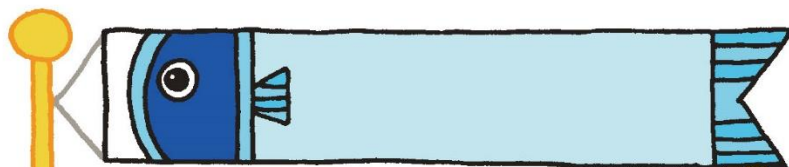
尚徳福祉会

保育園神田ベアーズ

2025 年度 5 月

栄養士

新年度が始まりあっという間に1か月が経ちました。緊張が解け徐々に笑顔になっていく姿がよく見られます。新しい環境や生活に慣れてきたと同時に疲れが出始め、また寒暖差が激しく体調を崩してしまう子もいます。無理せず、元気に過ごすためにも、毎朝しっかりと朝ご飯を食べましょう。



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。



離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、長い時間かけるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。



旬の食材

グリーンピース

グリーンピースが一番おいしいのは、春から初夏にかけて。さや付きのものを買って、ゆでたてのほっこりしたグリーンピースを味わえるのもこの時季ならではの。お子様と一緒にさやを取るのも楽しいですね。

全体が鮮やかな緑で、さやに丸みと張りがあるものがおいしいです。ゆでるときには、塩を少々加えた水に豆を入れ沸騰したら中火で2～3分。ゆで汁に冷水を流し入れながらゆっくり冷ますとしわが寄りません。

グリーンピースご飯

(材料)

- ・精白米……………2合分
- ・料理酒……………大さじ1
- ・グリーンピース…50g
- ・食塩……………適量

