



5月 食育だより

2025年度 5月号 ひかりの子幼稚園 ひかりの子保育園 株式会社 塩梅 管理栄養士



新緑が美しい季節になりましたね。

新年度がスタートして、早くもひと月が経ちました。

子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきて、やさしい日差しの中
園庭でお友達と楽しそうに遊んでいます。



今月の行事と食▶こどもの日(端午の節句) / 柏餅

春から夏への季節の変わり目である5月は、急な気温変化により体調を崩しやすい時期です。
そのため、端午の節句では、こどもたちの健康を祈願してきました。



端午の節句の行事食として、「柏餅」が挙げられます。「柏餅」は、あんが入った楕円形の餅を柏の若葉で包んで蒸した和菓子です。

柏餅を包む理由は、柏の葉は新緑が出るまで古い葉が落ちないという特徴があり、葉がついていない時期がほとんどない＝家系が途切れな
いことから「子孫繁栄」を祈願しています。他にも、柏の葉の抗菌性によって日持ちできる、香りづけなどが考えられています。

おやつ役割

①心の栄養

心を休めてリラックスしたり、家族や友達とのコミュニケーションを図ることで、
社会的・心理的な楽しみの場になります。

給食では、主食にあたる「おにぎり」や「パン」
「お好み焼き」「芋を使ったおやつ」など、
エネルギー補給ができるようなおやつを
ご提供しています♪

②栄養を補給する(＝補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子どもたちですが、
胃の容量が小さいため一度に食べられる量が限られています。

そのため、朝昼タのごはんに加えて、おやつとしてエネルギーを補給することが大切です。



旬の食材▶ちんげんさい



旬：3～5月

「ちんげんさい」は、白菜の仲間
で、しゃきしゃきとした食感と煮
崩れしにくいのが特徴です。
抗酸化作用のあるβ-カロテンやミ
ネラル類が豊富です。アクがない
ため、電子レンジ加熱や炒め物な
どにすると栄養素の流失を防ぐこ
とができておすすめです。

食育クイズ▶「新」玉ねぎって??

春先から出回る「新」玉ねぎですが、
普通の玉ねぎとなにがちがうのでしょうか？

【答え】

普通の玉ねぎは、収穫後に乾燥させますが、
「新」玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されます。
そのため、新玉ねぎはやわらかく辛みが弱いの
で、サラダなど生のままでも食べやすいです。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU