



5月号 食育だより

令和8年5月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会(えがおえ)



新年度が始まり、早くも一か月が経ちました。最初は不安そうだった子どもたちもお友だちができ、保育園での生活を楽しく過ごせるようになってきた頃ではないでしょうか。

5月はゴールデンウィークがありますが、4月の頑張りや寒暖差の影響で疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィークを元気に楽しむためにも、しっかり食事をとり、十分な睡眠を心がけましょう。

ぼたもちを作りました！(5歳児)

3月に、すみれ組さんが食育の一環として「ぼたもち作り」を行いました。お彼岸になぜ食べるのか？春と秋でなぜ名前が違うのか？などクイズを交えながら説明しました。子どもたちも静かに耳を傾け、しっかりと話を聞いてくれていました。

いざ作り始めると、おもちをあんこで包むのに苦戦する様子も見られましたが、それぞれが一歩懸命取り組んでくれました。出来上がったぼたもちを食べて「おいしい！」と言ってくれる子もいれば、なかなか食べれなかった子もいました。

食育を通して、食べたものに対して自分がどう感じたのか、またそれを友だちや先生にどのように伝えるかを学ぶことは、とても大切です。

自分で作ることで、苦手なものにも挑戦できるようになったり、食に対して好奇心を持ってもらえたらうれしいです！



ふりかけ作りに挑戦！(2・3歳児)

5月に、2・3歳児さんと一緒にふりかけ作りに挑戦します。

ご飯にかけて食べるふりかけが、どのように作られているのかを子どもたちに見てもらいたいと思います。出来上がったふりかけは、給食のごはんにかけて食べてもらう予定です。



5月献立レシピ

5月12日(火)

カルシウムチャーハン

【材料】 4人分

- | | | | |
|----------|------|-------|--------|
| ・ごはん | 400g | ・濃口醤油 | 大さじ1.5 |
| ・豚ミンチ | 80g | ・塩 | 少々 |
| ・ちりめんじゃこ | 20g | ・こしょう | 少々 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・ごま油 | 適量 |
| ・ひじき | 2g | ・油 | 適量 |
| ・人参 | 1/2本 | | |
| ・小松菜 | 1/2袋 | | |
| ・コーン缶 | 1缶 | | |

【作り方】

- ① 玉ねぎ・人参をみじん切り(または細切り)にする。小松菜は根元を切り落とし、1cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒める。次にご飯、じゃこ、玉ねぎ、人参、小松菜、水で戻したひじき、コーンを加え、醤油・塩・こしょうで味付けをしながら炒める。
- ③ 最後に火を止め、ごま油を加えて混ぜる。



5月22日(金)

ベーコンと野菜のキッシュ

【材料】 4人分

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| ・ベーコン | 40g | ・油 | 5g |
| ・じゃがいも | 30g | ・牛乳 | 20g |
| ・ほうれん草 | 20g | ・粉チーズ | 適量 |
| ・卵 | 4個 | ・ケチャップ | 適量 |

【作り方】

- ① ベーコンを1cm幅に切る。ほうれん草は軽く下茹でし、根元を切り落として2cmの長さに切る。じゃがいもは1cm幅に切り、下茹でする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳と粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に油を塗り、①と②を入れて軽く混ぜる。160℃に予熱したオーブンで約20分焼く。
- ④ 焼き上がったら、ケチャップをかける。

