



食育だより



令和 7 年 5 月
社会福祉法人 国立保育会
きたひだまり保育園
園長 大石 雅一
調理担当 本谷・持田

若葉の緑が鮮やかでさわやかな風が吹く季節になりました。入園・進級から1か月が過ぎ、新しい生活にも慣れてきたことと思います。元気に園生活を送っている子どもたちですが、同時に疲れが出てくるころです。5月はゴールデンウィークがあります。連休明けはどうしても生活リズムが崩れてしまいがちです。お休み中も早寝早起きを心がけ、3食の食事を摂り、十分な休息を取りましょう。



今が旬のそら豆

さやが空を仰ぐように実がなることから、この名がついたと言われています。たんぱく質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。豆の黒いつめの部分に少し切れ目を入れて塩ゆですると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆであがります。

さや付きのまま購入し、お子さんとさやとりをするなど、季節の食べ物を使って春を感じることもおすすめです。

保育園では、

5月15日（木）に そら組、

5月29日（木）に にじ組・ほし組が

そら豆のさやとりの
食育活動を行います。



実際にそら豆に触れて、
匂いや感触に触れます。

その日のおやつにいただきます。



じゃことチーズのおやき風

☆材料（大人2人、子ども2人分）

- ・米 1 合
- ・小麦粉 50g
- ・じゃこ 15g
- ・醤油 小さじ1と 1/2
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・青のり 1.5g

☆作り方

- ①米を炊く。
- ②鍋でじゃこを炒り、醤油を加えて炒りつける。
- ③炊いた米を軽くつぶして、②とピザ用チーズを加えて混ぜ合わせ、等分にして成形する。
- ④オーブン又は油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤焼き上がった④に青のりをふれば出来上がり！



保育園のおやつの紹介です！
ご家庭でも作ってみてください。