



給食だより

令和7年5月 ミモザはまでらこども園

新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。新しいクラスに慣れた子どもたちは、給食室にお話をしに来てくれるようになりました。

5月の給食は、たくさんの春野菜が登場します。旬のスナップエンドウはサラダに、新じゃがいもは皮つきのまま焼いたバイクドポテトやサラダに、ふきはちらし寿司のトッピングにするなど、豊富に取り入れています。葉も美味しく食べることができる新たまねぎも甘みを活かしてスープにするなど今しか食べられない旬の食材をお楽しみに！

子どもの日の行事食は2日に柏餅が出ます。子孫繁栄の意味を込めて江戸時代から食べられている縁起物です。また、これから乳児クラスの子どもたちには、食べやすいように形状に配慮するなど、安心安全を第一に考えながら提供していきます。幼児クラスの子どもたちには、旬の食材を見たり、触れたりすることで、食に興味を持てるよう工夫し、食育を進めていきます。

5月のクッキングではいちごを使って、いちごジャム作りやいちご大福作りをしていくので楽しみにしてくださいね♪



新玉ねぎのお話

新玉ねぎとは、収穫してすぐに乾燥させずに出荷され、主に3月～5月に収穫される早生種の玉ねぎのことです。

～葉も食べられる！？新玉ねぎ～

スーパーでは葉がついたままの新玉ねぎが置いてあるところもあります。葉は特にクセもないので、普通の長ネギと同じような使い方でもOK。

新玉ねぎの葉っぱが緑色でみずみずしければ、そのまま刻んで味噌汁や野菜炒め、麻婆豆腐に入れたり、薬味として使うのもおすすめです☆



畑では、子どもたちに大人気のいちごが実ってきています。たくさん収穫したいいちごは、そう組さん・らいおん組さんにお手伝いをしてもらいながら、ジャムにして、22日のおやつホットケーキの時に添えていただきます。収穫した、いちごで作るジャムは特別です。

5月はクッキングに挑戦！

幼児クラスの子ども達は22日に『いちごジャム作り』、26日に『いちご大福作り』に挑戦します。その日はエプロンと三角巾とマスクを持参してください。園で採りたいちごを自分たちでジャムにし、その日のおやつホットケーキに添えていただきます。お料理の楽しさや、季節の食材に触れて、いろんな感性を抱いて欲しいですね。

今月が旬の食材

鯖…12日 ふき…15日

スナップエンドウ…2日

アスパラ…9, 19, 21日

いちご…2, 7, 29日

生わかめ…1, 13, 20, 27日

新じゃがいも…21, 29日

新玉ねぎ…1, 21, 23日



5月の栄養価平均（幼児）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19～29	13～20
当月予定値	590	24.5	20.6

食育だより



ふきとの触れ合い(うさぎ組)

季節の野菜『ふき』を持って記念撮影。
大きな葉っぱに驚きながらも「持ちたい!」と
すすんで持つ姿が見られました。



たけのこの皮むき(3~5歳)

3月11日の給食の『たけのこごはん』で使用するたけのこの皮むきをお手伝いしてくれました。
下茹でした大きなたけのこを目の前にして、遠慮がちに見る子どもたちでしたが、いざ皮むきをお願いすると、「ばななみたい〜!」ととどんと剥いていました。

調理室では、米と一緒に炊く前にたけのこに下味を付けています。一緒に入れるうす揚げは油抜きをし、米を炊く際には薄めの味付けで炊飯し、子ども達に適した薄味給食を心がけています。できあがった『たけのこごはん』は皆おいしそうに食べてくれました!



えんどう豆の皮むき(3~5歳)



4月23日の『えんどう豆ごはん』のえんどう豆の皮むきをしました。お手本を見せ、さやの中にたくさん豆が入っているのを見ると、「はやくしたい!」とやる気満々!少し力が必要ですが、コツをつかむととどんと豆を取り出し、「もっとやりたい!」と前向きに取り組んでいました。

豆が苦手な子どもたちは「たべないよ〜。」と言っていましたが、いざほかほかの豆ごはんを見ると、自分がお手伝いした豆だからと1粒ずつ、少しずつ口に入れ…そしてついには完食していました!!

子どもたちの大きな成長が見られた食育風景でした☆

