

食育通信

2025年5月号

さわやかな5月の風が気持ちいい季節になりました。新しい生活にも慣れ、お子様たちも笑顔でお食事をしている姿がみられています。

気温が上がってきて外遊びなど、活発に動き回るお子様たちは、たくさん汗をかいています。のどが渇く前に水分補給を心掛けて、元気に遊んで欲しいと思います。

5月5日はこどもの日でした。保育園では8日の午後のお食事で、2歳児クラスから、かしわ餅を食べました。かしわの葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられたとされています。

お米食べていますか？



近年お米の消費量が年々減っているようです。2020年の調査では、50年前に比べると一人当たりの消費量が半分になっているというデータもあります。また、昨年から続く米不足、値段の高騰もあり、ご飯を食べる回数が減っているご家庭もあるのではないのでしょうか。

●お米を食べるといいことがいっぱい

お米の栄養成分は、7割以上が炭水化物です。一部は糖質ともいわれ、太ることを気にして、避けられがちな栄養素です。しかし、炭水化物は脳や体のエネルギー源で、とても大切な栄養素です。特に育ちざかりのお子様にはしっかり摂ってほしい栄養素の一つです。

●お米を食べると太る？

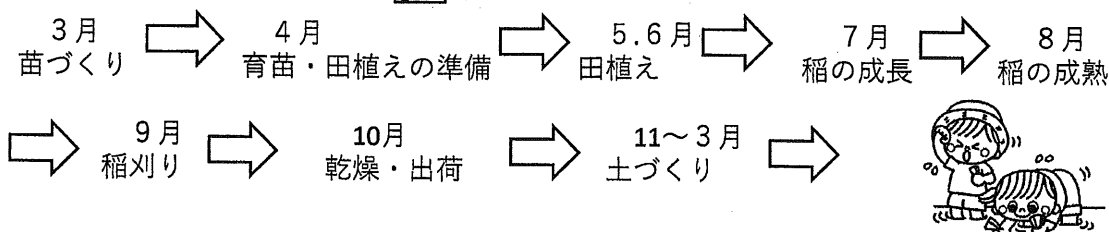
太ったり、やせたりするのは、エネルギーの摂取と消費のバランスが取れていないことです。使いきれなかったエネルギーが体脂肪になるのです。

炭水化物は、糖質と食物繊維の総称です。お米には食物繊維も多く、よく噛んでゆっくり食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。また、お米は腹持ちもよく、脂質も少ないことから体脂肪になりにくいというメリットがあります。まさに、朝ごはんにぴったりの食品ですね。

●おなかの中をきれいにし、免疫力も上げてくれます

しっかり噛むことによって、食物繊維が腸内でよい働きをしてくれます。腸内の環境が整うと免疫力も高まります。さらに噛むことにより、腸が刺激され、スムーズな排便につながるのです。

お米つくりの1年





お子様たちに人気だったメニューのレシピです。
ぜひご家庭でも試してみてください♪

かつおの南蛮漬け



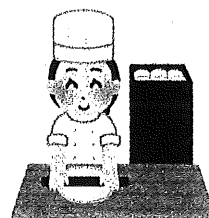
【材料】4人分

- ・かつお 4切れ(ひと切れ40~50g)
※鮭やカジキマグロでも可能です!
- ・すりおろししょうが 少々
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1・2/3
- ・醤油 大さじ1・1/3



【作り方】

- ①かつおの臭みを取るために、すりおろししょうがをかつおになじませ、しばらく置く。
- ②酢・砂糖・しょうゆを混ぜておく。
- ③油を180℃に熱し、①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④③が揚げたら、すぐに②に漬け込み、味をなじませたら、完成!



チーズ蒸しパン

【材料】8~10個

- ・薄力粉 200g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・卵 1個
- ・牛乳 150cc
- ・バター 25g
- ・プロセスチーズ 50g

※お好みでコーンを入れてもおいしいです♪

【事前準備】

- ・薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ・蒸し器を用意し、お湯を沸かしておく。
- ・バターを溶かしておく。
- ・プロセスチーズを5mm角に切り、薄力粉をまぶしておく。(チーズどうしがくっつかないように)



【作り方】

- ①薄力粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・バターをボールに入れ、よく混ぜる。
- ②プロセスチーズを加える。
- ③アルミカップに分け入れ、蒸気の上上がった蒸し器で10分蒸したら、完成!



旬の食材で元気に!!

今月は・・・にんにく



1年中見かけるにんにくですが、実は5月から6月には新物が出回ります。強壮効果があるので食べすぎは注意です。保育園では、唐揚げやローストチキンなどのお肉の臭い消しや、ナムルやガーリックソテーなどの香りづけに使用しています。

にんこの成分はアリシンといい、殺菌作用があり、お刺身の薬味にも使われます。ビタミンB1も豊富で、疲労回復の効果も見込めます。

ポイント! 油で揚げたり炒める時は、低温でじっくりと加熱すると、うまみが引き出せます。

～おいしいにんこの見分け方～

- ・粒が大きく丸みがある
- ・芽が出ていると味が落ちる
- ・しっかり乾燥している