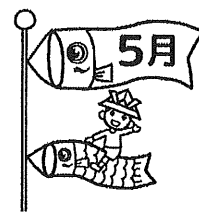


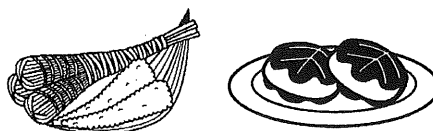
食育通信



2026年 5月号

緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節になりました。新学期が始まって一ヶ月が経ちました。お子さまたちも新しい環境に慣れて、ホッとしている頃でしょうか。保育園の食事にも少しずつ慣れてきて、苦手なものにもチャレンジしている姿が多くみられて嬉しいです。

～～端午の節句～～



5月5日に行われる行事が「端午の節句」です。端午の節句には、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。柏餅は日本独自のものです。大きな柏の葉は新芽が出てくるのを見届けてから落ちることから、子孫繁栄や子どもが健やかに成長するように、という願いが込められています。保育園では連休あけの5月7日午後食で柏餅を食べました。お餅といっても、上新粉（米の粉）から出来ています。みんな上手に葉から剥がして柏餅を食べていました。

今が旬のそら豆

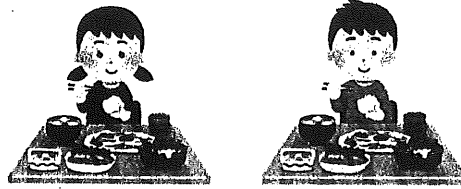
そら豆の旬は関東周辺では、4月～6月頃で、スーパーなど店頭に出回る期間は短く、はっきりと『季節』や『旬』を感じさせてくれる野菜です。炭水化物、たんぱく質が主成分ですが、ビタミンB1やB2、C、鉄分、レシチンなども豊富に含まれています。特に多く含まれるビタミンB2はお子様の成長を促し、健康な皮膚や髪を維持してくれる大事な栄養成分です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えてくれる働きがあり、疲労回復に役立ちます。「レシチン」という成分は、血液中のコレステロールを減らしたり、脳の活性化に働きかけるといわれています。保育園では子どもたちにそら豆のさやをむいてもらって、午後食で塩茹でにして食べました。塩茹で以外にも、サラダやスープ、揚げ物、炒め物などにしても美味しく食べられます。



豆のまめ知識

豆は、日本人が大昔から常食にしてきた五穀（米・麦・豆・粟・きび又は、ひえ）の中の一つに数えられます。昔の人たちは大豆の栽培だけではなく、豆腐や高野豆腐などの加工品、みそやしょうゆなどの調味料を生み出し、はるか昔から貴重なたんぱく源として大切に守り続けてきました。

日本人は、粗食を効率よくエネルギーに変えられる遺伝子を持っているため、欧米食をとるとカロリー過剰になって健康を損ねやすい傾向にあります。日本人が世界的に長寿国でいられるのは、伝統的な米、大豆、魚、野菜が中心の日本食のおかげともいえます。



スパニッシュオムレツ



【材料】 5人分

- ・じゃがいも 中1個
- ・たまねぎ 中1/4個
- ・にんじん 小1/6本
- ・ピーマン 中1/2個
- ・ツナ 35g
- ・卵 3個
- ・塩 小さじ1/2
- ・ケチャップ 適量
- ・油 適量

【作り方】

- ①じゃがいもは厚さ1cmのいちよう切りにして、水から茹でてやわらかくなったらザルにあげておきます。
- ②たまねぎはスライス、にんじんピーマンは千切りにし、油で炒め火が通ったらツナと塩をいれ炒めます。
- ③卵をボウルに割り、①と②を卵と混ぜ合わせ耐熱容器に半分入れます。
- ④180℃のオーブンで10分焼き固まりを中央によせ残りの③を入れ、さらに10分焼きます
- ⑤火が通ったら食べやすい大きさに切って盛り付け、ケチャップをかけて完成です。

大豆の揚げ煮



【材料】 5人分

- ・大豆(乾物) 100g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・食べる煮干し 20g
- ・黒砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水 大さじ1と小さじ1

【作り方】

- ①大豆を水に一晩つけておきます。(水煮大豆でも出来ます)
- ②一晩水につけて戻した大豆に片栗粉をまぶして油でじっくり揚げます。
- ③煮干しは炒っておきます。
- ④黒砂糖と水、しょうゆを煮立たせたところに②と③を入れて絡めて、完成です。

たべものコラム

スパニッシュオムレツは、日本での言い方です。

スペインでは「トルティージャ」と言います。

古代ローマでは、円形の皿状の菓子のことをさす「トルタ」という言葉がありました。この「トルタ」から「トルティージャ」という言葉が生まれたとも考えられています。

ちなみに菓子の「タルト」もメキシコ料理の「トルティーヤ」も同じ語源だそうです。

