

食育だより

2026

5月

ひなた保育園

新年度が始まって、早くも1か月、吹く風も爽やかで若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れが出てくる頃かと思えます。バランスの良い食事を心がけ、体調管理に気を付けていきましょう。



年齢	0歳	食べることに興味をもつ
	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育目標	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

旬の食材 えんどう

春に旬を迎える「えんどう」は、緑黄色野菜としての栄養と豆類としての栄養を兼ね備えています。また、収穫時期や食べ方によっては呼ばれ方が違います。面白いですね。保育園でも育てています。



豆苗

えんどうを発芽させたもの。若い芽を食べます。根と種付きのものを買ったなら、根の少し上を切り、浅い容器に水を張ってひたせば再び成長します。

さやえんどう（絹さや）

未熟なえんどうをさやごと食用にしたもの。しゃきしゃきした食感が特徴です。

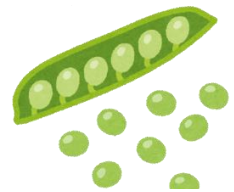


スナップエンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもの。さやえんどうのしゃきしゃきした食感とグリーンピースの豆の甘みの両方を楽しめます。

グリーンピース

さやの中にある豆がある程度大きく成長し、豆が軟らかい状態の時に収穫します。ほっくりとした甘みがおいしいです。



こどもの日

5月5日「こどもの日」は、こどもの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、母に感謝する日とし、こども達の健やかな成長をお祝いします。関東は柏餅、関西はちまきを食べる事が多いそうです。

柏餅



柏の木は、新しい芽が出るまで、古い葉が落ちない性質がある事から、「子孫繁栄」を願い食べるようになりました。

ちまき



もとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）」と呼ばれるようになりました。茅は病や災難を払う葉とされていました。