



給食だより



2026年 5月1日 5月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

管理栄養士 岩瀬 知美

過ごしやすい季節となり、だんだん夏へと向かう時期になりました。保育園では月に1回、ミニクッキングや野菜に触れてみるなどの食育を実施しています。これからの時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



端午の節句

端午の節句は男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く行事で、元々は菖蒲で厄を払い無病息災を願うものでした。菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができたのです。



おやつは栄養を補うもの

子どもの食事は1回に食べる量が少ないので、3食だけでは十分な栄養摂取が難しいこともあります。その不足してしまう部分を補っているのがおやつ・間食ですが、食べすぎてしまうと偏食や食欲不振、生活サイクルの乱れにもつながります。基本は食事で栄養を摂ることを考え、甘いものやジュースなどはあらかじめ食べる量、時間を決めて特に注意するようにしましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日、端午の節句です。元々は中国から伝わった行事で、かしわ餅を食べる風習があります。柏は新しい葉っぱが出てくるまで古いものが落ちにくい、ということから子孫繁栄と結びつけて縁起の良いものとされてきました。



今月のレシピ

【ガパオ風ライス】

トッピングで目玉焼きを乗せるとより本格的になります！

材料 2人分

米	100g
鶏ひき肉	80g
たまねぎ	40g
赤ピーマン	20g
中華だしの素	2g
しょうゆ	3g
砂糖	3g
油	2g

作り方

- ① ご飯を炊く
- ② たまねぎ、赤ピーマンをみじん切りにする
- ③ フライパンに油を入れ、鶏ひき肉を炒める
- ④ 色が変わったら②を入れる
- ⑤ しょうゆ、砂糖で味を調える
- ⑥ 炒めたものをごはんの上のにせる

