



給食だより

我孫子市立保育園
令和7年5月号



5月5日は こどもの日



こどもの日の行事食として、かしわ餅またはちまきを食べる風習があります。

【かしわ餅】(主に関東)

かしわの木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」縁起の良い食べ物として食べられています。



【ちまき】(主に関西)

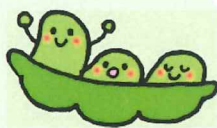
ちまきという名前は、中国のちまきが茅(ちがや)というイネ科の葉で餅米が巻かれていたことに由来します。茅の葉には邪気や疫病を祓うとされています。



※お餅を食べるときには、のどに詰まらせないように、口の中に入れる量に気を付けてください。

～食に関する情報～

そらまめのさやむきで 食べ物に親しもう♪



食事づくりのお手伝いは、子どもの五感を刺激し、食に関する興味・関心を高めます。

野菜をさわってみる、洗う、ちぎってみるということから始め、材料を混ぜる、こねるなど手を使って食材の感触を確かめ、変化を楽しむこともできます。

旬のそらまめのさやむきもそのひとつ。絵本「そらまめくんのベッド」では、「さやの中はふわふわのベッドのようです」と描かれています。子どもが実際にさやむきをし、絵本と同じ世界を楽しむことで、食べ物に親しみをもつようになっていきます。

給食レシピ紹介

ブロッコリーとハムのサラダ(5/1)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・ブロッコリー(小房)…150g
- ・ホールコーン(缶)……30g
- ・ロースハム……………3枚
- ・サラダ油…大さじ1
- ・酢……………小さじ2弱
- ・塩……………少々



〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 46kcal
- ・たんぱく質 3.3g
- ・脂質 3.3g
- ・食塩相当量 0.4g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、食べやすい固さにゆで、ざるにとり、冷ます。コーンはざるにあげ、水けをきる。ハムは食べやすい長さのせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ② 小鍋にサラダ油、酢、塩を合わせて加熱し、塩が溶けたら火からおろし、冷ます。
- ③ ①の材料と②を合わせる。



ブロッコリーの ゆで方について

花の「つぼみ」の部分を食べる、ブロッコリー。火を通しすぎると食感が悪くなり、苦手になってしまう一因にも…。

ゆで方のポイントを参考にしてください。

★鍋に湯を沸かして、塩を入れ、小さめの房なら2分、大き目の房なら3分を目安とし、火が通ったらざるにあげ、水っぽくしないためにも、そのまま冷まします。

冷ましている間に、余熱が入るので、「少し固いかな？」というところでざるにあげるとよいでしょう。

★フライパンで蒸す方法もあります。小房に分けたブロッコリーをフライパンに入れ、塩を少々ふり、水を1/2カップほど入れ、ふたをして、中火で約3～4分蒸し焼きにします。

