



給食だより 5 月号

令和 7 年 5 月
港区 保育課



旬の食材を食べよう

日本の国土は、南北に長く、海、山、里と豊かで多様な自然があり、四季に恵まれています。日本各地には、地域に根差した多様な食材を使った食文化が育まれてきました。自然を尊び、日本人が継承してきた食文化は、和食として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

各食材は旬の時期になると流通量が増え、手に入れやすい価格帯になります。旬の食材には、香りや旨味が豊かで美味しく、栄養価も高いといわれています。ぜひ、食卓に取り入れましょう。

港区立保育園の献立は、旬の食材を使い、四季の変化を感じるよう工夫しています。子ども達には、食べることを通じて四季の変化を感じる体験をしてほしいと思います。

(献立例) 落のみそ汁 筍ご飯 茹で空豆 鰹の竜田揚げ など

(春の食材の一例) 筍、落、春キャベツ、グリーンピース、新じゃが芋、空豆、グリーンアスパラ、さやえんどう、新玉葱、いちご、甘夏、鯖、浅蜷、鰹 など



アスパラガス

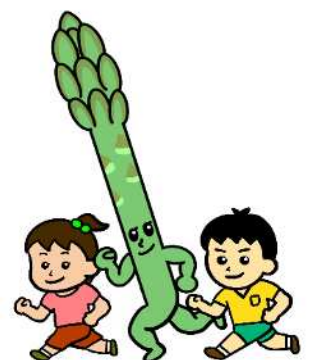
アスパラガスは、トップアスリートのための食事プログラム(日本オリンピック委員会)に取り入れられたほど疲労回復効果が高く、一日 10 センチも伸びる力強い野菜です。育て方によって、日を当てずに育てる「白」と日に当てて育てる「緑」があります。「白」はやわらかさを生かした料理に使われ、一方、日に当たり育つ「緑」の栄養価は高めで、色と歯ごたえを生かした料理に使われます。



元気に遊ぼう！

日に当たって思いっきり動くと気分爽快になるだけでなく、大地を蹴る刺や、太陽の光で体にビタミン D が作られ、骨の強化にもつながります。

身体づくりと骨の強化には、「よく遊びよく食べる！」ことが必要ですね。



風土と食の恵み

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



出典：農林水産省 HP

「私たちの主食「お米」は、主に、東日本では、5月に田植えが行われます。4月に「種まき（播種はしゅ）」を行い、苗を育てます。

田植え前の、苗を育てる過程で、直射日光を受け異常な高温にさらされると、草が焼けて白く枯れてしまうこともあります。そのため、天気の様子をみながら、換気を行ったり、遮光ネットをかけて保護したり、寒ければ密閉して温度を保ったりと温度管理には細心の注意を払いながら苗を育てています。



苗半作(なえはんさく)

『苗』をきちんと育てることができれば、半分は成功したもの」という意味です。『苗作りから田植えまでの期間』が、米作りをする様々な工程の中でも最も重要な作業になります」

「人間で言えば、苗作りは幼少期にあたります。「三つ子の魂、百まで」と言いますが、苗作りと子育てはとても似ています。」

端午の節句 5月5日

柏餅風

うるち米ともち米を合わせて炊き、子どもがご飯やおはぎに近い感覚で、柏餅を食べられるように作ったため、柏餅風と名付けました。

材料4人分	(g)
白米（うるち米）	100
もち米	40
小豆	20
三温糖	大さじ1
塩	少々
柏の葉	4枚

端午（たんご）の節句の由来

菖蒲（しょうぶ）の節句ともいいます。旧暦5月は梅雨で、伝染病や害虫被害に悩まされていたことから、邪気を祓うとされる菖蒲の酒を飲み、無病息災を願う習慣が生まれました。菖蒲は勝負に通じ、男の子の節句とされ、兜や甲冑を飾り、旗指物を立て祝いました。鯉の滝登りの故事に由来して、五色の吹き流しを付けた鯉のぼりを立て、子どもの立身出生を願います。

難を避ける厄払いの力があるとされる粽（ちまき）を食べます。柏餅だけではなく、日本の各地域では、様々な粽（ちまき）が食べられています。



あんこ

- 1 小豆はサッと洗い、鍋に小豆の4倍程度の水を加え強火にかける。茹で汁の色が濃くなったら茹でこぼし、あくとりをする。
- 2 小豆を鍋に戻し豆が浸る程度に水を加えて火にかける。沸騰したら中火にして軟らかくなるまで煮る。水が少なくなったら差し水をしながら煮る。
- 3 小豆が柔らかくなったら、砂糖を、数回に分けて加える。焦げないように火加減を調整しながら煮る。
- 4 塩を加えて水分を飛ばしながら更に煮て、まとまる固さを目安にして火を止める。

柏の葉

- 1 乾燥葉は、沸騰した湯に入れて、10分茹でて、水にさらす。
- 2 ザルの上などにおいて、水分を切ってから、使用する。

- 1 うるち米ともち米は研いで浸水させてから、ご飯を炊くときと同じ水分量で炊く。ご飯が炊き上がったら、米粒を軽くつぶし（ふんわりした食感で食べたいため、つぶしすぎに注意）、ラップを手のひらに広げて、つぶしたご飯をのせて広げる。あんこを乗せて包み、柏を巻く。