食育だより

2025年５月
ニチイキッズ飯山保育園

すがすがしさを感じる季節になりました。５月はじゃがいもが旬を迎えます。新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感を楽しむことができます。ご家庭でもお子さんと味わってみてはいかがでしょうか。

おうち食育

＜乳幼児期に身に付けたい食事マナー＞

気持ちよく食卓を囲むために大切な食事マナーは、子どものうちから身に付けておきたいものですね。

★「いただきます」「ごちそうさま」の大切さ
家族そろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にする気持ちを育みましょう。

★正しい姿勢で食べることの大切さ
食べ物をよく噛んで飲み込み、お腹を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。

★落ち着いて食べることの大切さ
「口に食べ物を入れている時はしゃべらない」「食べている時に立ち歩かない」は、人と楽しく食事をする上で守りたいマナーです。また、これらは喉に食べ物を詰まらせてしまう原因となるので注意が必要です。

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪
モチモチ
＜カレーじゃがボール＞

５月は新じゃがの季節です。じゃがいもは体の免疫力を高めるビタミンＣを多く含みます。

＜材料＞
大人２人　子ども１人分（対象年齢１歳児以上）

・じゃがいも	230ｇ
・米粉	30ｇ
・片栗粉	60ｇ
・カレー粉	0.5ｇ
・食塩	1ｇ
・水	90ｇ

＜作り方＞
1．じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。
2．１を潰し、米粉、片栗粉、カレー粉、塩を加えよく混ぜる。
3．２に水を少しずつ加え、生地がまとまるくらいの固さになるまで混ぜる。
4．３を３㎝程度のボールに成型し、200℃に温めたオーブンで 15 分程度焼く。

しゅんのたべものクイズ

＜じゃがいも＞

お子様と一緒に考えてみましょう！

Q　わたしたちがたべているのは、じゃがいものどのぶぶん？

① くき　　② ねっこ

A　①くき

じゃがいもは、ねっこではなく、くきです。つちのなかのくきのさきがふくらんで「じゃがいも」になります。

＜郷土料理（端午の節供）＞

和食育 #14

ニチイキッズ 和食推進 PROJECT

11月24日は「和食の日」

和食とは、伝統的な日本人の食文化のことを表します。郷土料理は、古くから伝わる伝統的な日本の和食を伝えることのできる代表的な食文化です。郷土料理には各地の年中行事と密接に関わって育まれたものがあります。今月は５月５日の端午の節供に、ちまきや柏餅ではなく朴葉巻（ほうばまき）やあくまきを食べる地域を紹介します。

長野県～朴葉巻（ほうばまき）～
朴葉巻とは、米の粉を練った皮に餡を包み、朴の葉でくるんで蒸した餅菓子です。
朴葉の殺菌力を生かし、木曽谷と下伊奈那南部の山村では、朴葉飯、朴葉巻などが作られました。月遅れの端午の節供に、ちまきや柏餅の代わりに朴葉巻を食べて祝います。

鹿児島県～あくまき～
あくまきとは、木や竹を燃やしてできる灰からとった灰汁（あく）にもち米を浸し、そのもち米を竹の皮で包んで、水で薄めた灰汁で煮込んで作られる餅菓子です。
島津義弘公が関ケ原の戦いに持参したと言われています。こうした背景から、男子がたくましく育つようにと思いを込めて、端午の節供に食べられるようになりました。

参考資料：郷土料理ものがたり