



2026年5月

ニチキッズ飯山保育園

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節となりました。新年度からひと月が経ちましたね。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。給食の時間では、お友達や先生と一緒に食べるおいしい食事と楽しい時間を共有することで、豊かな食経験を育むことを大切にしています。

5月5日は端午の節句です。

「ちまき」と「柏餅」の由来はご存じですか？ちまきは中国で誕生し、平安時代に端午の節句とともに厄除けのひとつとして日本に伝わりました。

一方、柏餅は江戸時代、江戸で誕生しました。柏は、新芽が出るまで親の葉が枯れ落ちないため、家系が絶えないという縁起と結び付けて、子孫繁栄の縁起物として端午の節句に食べられるようになりました。

伝承や発祥の経緯から、ちまきは西日本、柏餅は東日本で食べられていることが多いようです。



親子deクッキング！

きな粉蒸しパン

- 材料（5個分）
 - 卵 50g（1個）
 - 砂糖 20g
 - 牛乳 50ml
 - 油 12g（大匙1）
 - 薄力粉 80g
 - きな粉 20g
 - ベーキングパウダー 2g
- 1. 薄力粉、きな粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - 2. ボウルに卵、砂糖を入れてホイッパーでよく混ぜ、さらに牛乳、油を加えてよく混ぜる。
 - 3. 2に1を加えて生地が均一になるまで混ぜる。
 - 4. 3をアルミカップなどに入れて、蒸し器で10～15分蒸す。



子どもたちに伝えたい「和食」

日本の伝統的な食文化「和食」は、2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界中から注目されている和食ですが、家庭の食卓では欧米化がすすみ、和食の存在が希薄になっています。保育園では和食の文化を子どもたちに伝える機会として、四季折々の旬の食材や、伝統的な行事食を給食献立の中に取り入れたり、様々な食育活動を行っています。

和食の特徴

多彩な食材と素材を活かす調理の知恵

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



自然の美しさの表現

自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などを料理に飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



家族のきずなを深める年中行事

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、「食」の時間を共にすることで、家族や地域と楽しい時間を共有し、きずなを深めてきました。

