



# 食育だより

ニチイキッズたひ東保育園

2025年5月

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。

## きな粉蒸しパン

親子deクッキング!

- 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。

## チキンライスおにぎり



自分たちで  
ラップにまいたおにぎりを  
にぎにぎ〜♪  
おいしくな〜れ〜♪  
おいしくな〜れ〜♪  
って言いながら作ったよ!

にぎにぎ〜  
にぎにぎ〜



大きなお口で  
ぱっくん!

おいすぎるっ!

