

5月 食育だよ

2026年5月
ニチキッズたひ西保育園

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ことを育みましょう。

★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。

旬の食材

アスパラガス

アスパラガスの栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労を回復する効果があります。全体に緑色が濃く、切り口が変色していないものを選びましょう。塩ゆでにしたり、グリルで焼いたり、保育園の給食では、和え物、スープ、などにはいっています。

かつお

春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の＜初鰹(はつがつつお)＞は今が旬のピークです。身が引き締まっていて脂が少なくさっぱりとしており、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。

びわ

びわのオレンジ色はカロテノイドによるもので、体内で必要に応じて、皮膚や粘膜を守る働きがあるビタミンAに変わります。色味が鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽいブルーム（果粉）がついているのが新鮮でおいしいびわを選ぶポイントです。

4月の食事の様子



4月の給食は、「スナップエンドウ」「たけのこ」「そらまめ」「アスパラガス」など旬の野菜が盛りだくさんでした！野菜が苦手な子も、少しずつ食べられるように見守っています。5月は給食試食会を予定しております。お子さんの食べる様子をぜひ見にいらしてください♪

