

# けんこう

しらさぎ保育園  
食事研究グループ  
栄養士 木下つくみ  
林 歩美

H30年度

## No. 1

### 5月5日は端午の節句

「端午」とは5月の初めの午(うま)の日を指していましたが、「午」と「五」の音が同じことから5月5日が端午の節句となり、厄払いを行う日として中国では定着していたそうです。それが日本に伝わり、男の子が無事に成長することをお祝いする大切な行事となったそうです。

#### 端午の節句の食べ物

1年には様々な行事がありますが、お正月には鏡餅や、しめ縄を飾りおせち料理を食べ、桃の節句にはひな人形を飾り、ちらし寿司などを食べるのが定番。では端午の節句には何を飾り、何を食べるのでしょうか…。食べ物と込められた意味についてまとめました。

- ・ちまき：邪気を払い、免疫力の向上や病気、災難から身を守る。関西地方でよく食べられる。
- ・柏餅：柏の葉は新芽が出るまで葉が落ちないことから「親は子どもが生まれるまで亡くならない」と連想され、子孫繁栄の意味が込められている。関東地方でよく食べられる。
- ・ぶり：成長するにしたがって名前が変わる出世魚は、子どもの出世を願う。
- ・筍：すくすくとまっすぐ伸びて、元気に大きく育つように。
- ・かつお：「勝男」とかけて、たくましく強い男の子に育つように。
- ・えび：腰が曲がるほど長生きするように。



富蒲湯につかる



こいのぼりを飾る



粽や柏餅を食べる

筍やかつおは5月頃に旬を迎える食材なので、料理に取り入れると季節を味わうこともできます。保育園で定番の筍を使ったレシピを紹介します。

\*\*\* 筍ごはん \*\*\* <材料> 子ども1人分  
米 60g 筍 20g かまぼこ 10g 油揚げ 3g 人参 15g こんにゃく 5g 干椎茸 2g  
かつおだし 2g 酒 3g しょうゆ 5g 塩 少々

#### 【作り方】

- ①米は洗って、水気をきっておく。
- ②筍は短冊切りにする。かまぼこ、油揚げ、人参、こんにゃくは短いせん切り、干椎茸は水で戻してせん切りにする。だしかつおでだしをとっておく。
- ③釜に米を入れ、だし汁、干椎茸の戻し汁、酒、しょうゆ、塩を入れて、普通の水加減にしてから②の具材を入れて炊く。

### 《 4月14日(土)に試食会を行いました 》

保育園で子どもたちが食べている食事を食べて頂き、「美味しい」の声をたくさん聞けたことが、なにより嬉しかったです。園内で7分づきに精米しているこだわりの麦入りごはん、みなさん驚きの反応。納豆和えは苦手な方もいましたが、納豆の新しい食べ方を知りましたというお言葉を頂きました。おやつメニューのじゃこトーストは大人気！お父さんでも簡単に作れるレシピなので、是非お家でも作ってみてはいかがでしょうか。作り方は栄養士(事務所)まで！

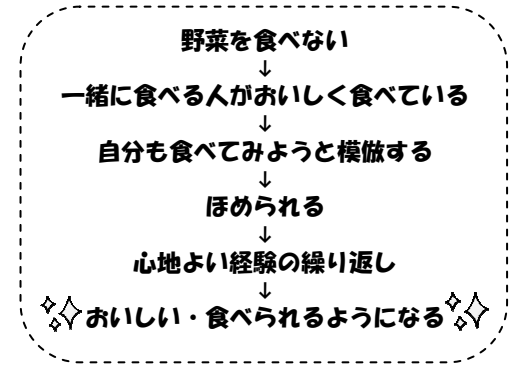


麦ごはん、野菜のカレー煮  
納豆和え、じゃこトースト

質問コーナーでは「野菜の苦みを嫌がるのはどうしたら…」という質問がありました。上手くお答えできなかったのが改めてまとめてみました。

### どうして野菜嫌いが起こるのか

野菜には苦味や酸味がありますが、その苦味や酸味は味覚・嗜好としてあとから発達するものです。離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、味覚が発達して苦味や酸味を感知できるようになるからです。野菜をおいしく食べられるようになるには、調理法を工夫する、諦めずに食卓に並べ、食べた褒めるなど根気よく続けることです。



### 野菜が大好きになる工夫

- 生野菜で出さず、煮る・茹でるのひと工夫を
- だしをきかせて味付けは控えめに
- 野菜が一番おいしくなる旬の時期に旬のもの食べる
- 食べやすく調理する(やわらかめに煮る、とろみをつけて舌ざわりをよくする)
- ピーマンは輪切りにせず、繊維に沿って縦に切ると苦みを抑えられる
- 味付けを変えてみる(ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなどを少量)
- いつもと形を変えて見た目を楽しくする(星形、ハート形にするなど)
- 家族と一緒に楽しく食べる(これが一番大切です)



#### ★ ごはんの日(3才児以上・金曜日)

5月11日・25日

6月1日・8日・15日・22日・29日

#### ★ 誕生会……5月18日(金)

- ・サンドイッチ
- ・鮭フライ
- ・フライドポテト
- ・春雨サラダ
- ・コンソメスープ

