

食育だより

令和 5 年 5 月
京丹後市 子ども未来課

風香る 5 月、さわやかな風の中、外で遊ぶことの楽しい季節になりました。おもいっきり体を動かした後の食事は、とびきりおいしいものです。「空腹が一番のごちそう」と言われるように、お腹が空いている時の食事は、おいしく食べられます。体を使った活動を通して、お腹が空くリズムをつけましょう。

★ 旬の食材を使い、バランスよく食べよう！

「食えること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保つために欠かせないことです。食べ物は含まれる栄養素や体内での働きによって、3つのグループに分けることができます。その3つのグループを組み合わせ、さらに栄養豊富でおいしく食べられる旬の食材を使い、バランスよく食事をしましょう。

グループ	食品	区分	
黄	熱や力になる	ごはん、パン、麺、いも、油	主食
赤	血や肉や骨になる	魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳	主菜
緑	体の調子を整える	野菜、海藻、きのこ、果物	副菜・汁物

3つのいろ(なかま)をそろえよう

緑のなかま → ちからのもとになる
みどりの なかま → からだのちようしをととのえる

赤のなかま → ちからのもとになる
あかの なかま → からだをつくる

黄のなかま → ちからのもとになる
きいろの なかま → ちからのもとになる

白のなかま → ちからのもとになる
しろの なかま → ちからのもとになる

★ 行事食 ～端午の節句 かしわ餅～



5月5日は、「端午の節句」で男の子のお祝いを、また「こどもの日」で子どもの健やかな成長を祝い、母親に感謝する日でもあります。

行事食として食べられるかしわ餅は、お餅をだ円形にして、あんを入れ、二つに折ってかしわの葉っぱで蒸して作ります。かしわの木の葉は、新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎがいなくなるならない」と、縁起のよいものとして、この日に食べられるようになりました。

給食では、3歳以上児が間食で「かしわ餅」を食べ、端午の節句を祝います

★ 献立紹介 ★

ビビンバ風ナムル (大人2人、子ども2人分)

5/9

豚ひき肉	180g	④	しょうゆ	大さじ1
にんにく	3g		砂糖	小さじ2
しょうが	3g		酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ2		ごま油	大さじ1/2
④みそ	小さじ1			
しょうゆ	小さじ1			
小松菜	150g			
もやし	180g			
にんじん	50g			
コーン	50g			

- ① 豚ひき肉に、すりおろしたにんにくとしょうがを入れてフライパンで炒め、④の調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ② 小松菜、もやしは2cmの長さに、にんじんは2cmの千切りにし、茹でて水気をしぼる。③のナムル液で野菜、コーンを和える。
- ③ ①②をご飯に盛付ける。

(子ども1人分(ご飯なし): 104kcal)

バナナココアケーキ (子ども6人分)

5/23

バナナ	60g
レモン汁	少々
砂糖	大さじ2・2/3
塩	少々
水	110cc
油	大さじ2
米粉	100g
バークグバグ	3g
ココア	小さじ1

- ① ボウルにバナナとレモン汁を入れてバナナをフォークなどでつぶす。
- ② ①に砂糖、塩、豆乳、油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 最後に粉類を入れて混ぜ合わせ、アルミカップに流し入れ、170℃に予熱したオーブンで、約25分焼く。

(子ども1人分: 135kcal)

混ぜ合わせて焼くだけの簡単おやつです！

ふのラスク (子ども6人分)

5/26

焼麩	18g
油	18g
砂糖	18g

フライパンに油を熱し、焼麩を入れて表面をカリッとさせ、一旦取り出す。そのフライパンに砂糖と水少々を加え、砂糖を溶かしながら加熱し、少しアメ色になったら火を止め、麩を入れてからめる。

(子ども1人分: 49kcal)