

食育だより

令和8年5月
京丹後市こども未来課

風香る5月、さわやかな風の中、外で活動することが楽しい季節になりました。元気に活動を楽しむためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした生活リズムで、朝からエネルギーをチャージすることが大切です。ご家庭でも夜は早めに眠り、朝はゆとりをもって朝食をとる時間を作り、1日を元気にスタートしましょう。

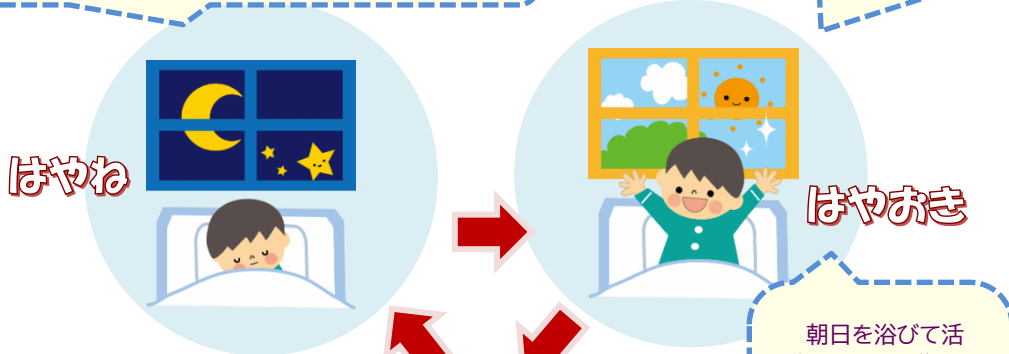
★ 毎朝食べよう「朝食」

朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、また午前中を過ごすための大切なエネルギー源になります。さらに、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割もあり、朝の排便も促します。

親子一緒に、生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」のよい生活リズムを身につけましょう

睡眠時に分泌される成長ホルモン。脳や体の成長を助ける働きがあるため、早く寝て、たっぷり睡眠をとりましょう。

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。



朝日を浴びて活動することで分泌される「セロトニン」というホルモンは、心を穏やかに保つ働きがあります。

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。また、午前中を過ごすための大切なエネルギー源になります。

生活リズムを整えることは、気持ちを安定させるためにも大切です。今一度生活リズムを見直し、規則正しい生活をしましょう。

★ 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。

ぜひご家庭でも端午の節句を、かしわ餅でお祝いしてください。

★ 献立紹介 ★

鶏肉のさっぱり煮 (大人2人分 子ども2人分)

5/19

鶏もも肉	300g
にんにく	6g
土しょうが	6g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	

- ① にんにく、土しょうがは、みじん切りにする。
- ② 鍋に①と調味料を加え、一口大に切った鶏もも肉を入れ、ひたひたになるまで水を加える。
- ③ 煮汁が少なくなるまで煮る。

(子ども1人分：68kcal)

てりじゃが (大人2人分 子ども2人分)

5/12

じゃが芋	300g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1 弱
水	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1 弱
パセリ粉	少々
揚げ油	

- ① じゃが芋は皮をむいてから洗い、水気をふいてサイコロ状に切る。
- ② ①を油で素揚げする。
- ③ パセリ粉以外の調味料をフライパンに入れて火にかけ、よく混ぜる。
- ④ 素揚げしたじゃが芋を③で和えて最後にパセリ粉をふる。

(子ども1人分：74kcal)

かぼちゃのソフトクッキー (作りやすい分量)

5/11

かぼちゃ	120g
砂糖	20g
油	大さじ1 強
米粉	50g
片栗粉	30g
バークグバウガ	小さじ1/2
食塩	少々

- ① かぼちゃは皮をむき、茹でて、熱いうちに潰す。
- ② ①に砂糖と油を加えてよく混ぜる。
- ③ 合わせた米粉、片栗粉、塩を②に加えてこね、生地を棒状にまとめて冷蔵庫で休ませる。生地を約5mm幅に切り、170℃に予熱したオーブンで約17分焼く。

(子ども1人分(1/8量)：72kcal)