



# 5月の食育だより

2025年度  
相愛ひめぎ保育園  
(山崎・田中・西田)

## 端午の節句

5月5日は端午の節句で、「こどもの日」として、子どもたちの健やかな成長を願う日とされています。全国的に、この日の行事食は「柏餅」が有名ですが、南九州では「かからん団子」や「あくまき」が親しまれています。保育園でも今月は「かからん団子」を子どもたちのおやつとして取り入れています(\*´▽`\*)



## \* 離乳食の進め方 \*

母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物に会い、食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。



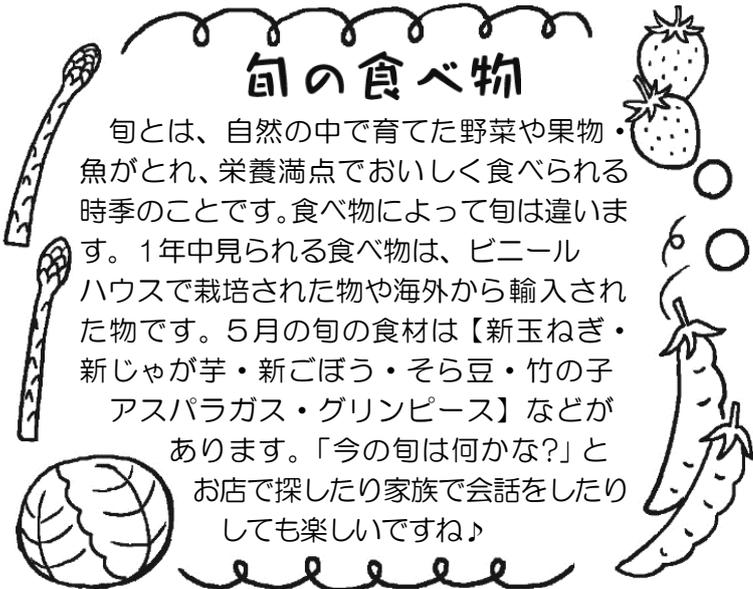
園ではご家庭で2回食を開始して1ヶ月程度してから園での離乳食を開始します(\*´▽`\*) 初めての食材に挑戦したり、食材の大きさ・硬さの調整など、離乳食を進める過程でわからないことがあれば、担任を通していつでもご相談ください。

園での離乳食が始まりましたら保育士と栄養士が連携し、ご家庭の様子も伺いながら子どもの食べ方を見て、消化・吸収の発達に合わせて少しずつ進めていきます。



## 旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。5月の旬の食材は【新玉ねぎ・新じゃが芋・新ごぼう・そら豆・竹の子アスパラガス・グリーンピース】などがあります。「今の旬は何か？」とお店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね♪



## 4月のおすすめレシピ 「切干大根の和え物」

〈材料 作りやすい分量〉

〈作り方〉

- ・小松菜 1/2束
- ・人参 50g
- ・油揚げ 50g
- ・切干大根 25g
- ・砂糖 15g
- ・みりん 10g
- ・醤油 20g

- ① 切干大根は水につけて戻しておく。
- ② 人参・油揚げは千切り、小松菜・切干大根はざく切りにし、それぞれ茹でて水気を絞る。
- ③ ボールに調味料を入れてよく混ぜ、茹でた野菜等をいれ混ぜ合わせて完成♪

