



2023年4月28日
ナーサリーつづき
栄養士 大江 爽加

新緑の青葉に、すがすがしさを感じる季節となりました。新学期がスタートして1ヶ月が経ち、少しずつ新しいクラスに慣れてきた頃ではないでしょうか。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期ですので体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

5月5日は「こどもの日」です。ちまきや柏餅を食べてお祝いするご家庭も多いと思います。ちまきは元々、茅の葉で巻いていたので「茅巻き(ちまき)」と呼ばれるようになったと言われています。茅は病や災難を払う葉とされていました。柏餅には柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」の願いが込められています。2つとも、昔の人が子どもの心も身体も健やかに成長して欲しいという願いを込めた食べ物です。意味や由来に触れながら、こどもの日のお祝いをしてみて下さい。



春は、寒い冬を乗り越えて様々な食材が生まれる実り豊かな季節です。そこで今月は春に旬を迎える食材をご紹介します。



春野菜は、寒さを乗り越えるために蓄えた栄養が豊富に含まれていて、抗酸化作用が高くとても瑞々しい味わいを楽しむことができるのが特徴です。また、春野菜には独特の苦味がありますが、これは代謝を促してくれる働きがあります。

 春が旬の野菜…キャベツ、新玉ネギ、菜の花、スナップエンドウ、たけのこ、アスパラガス、など

キャベツ…葉の巻きがゆるく緑が濃い、瑞々しく柔らかな触感と甘みがあるのが特徴です。

ビタミンC・K・Uが多く含まれ、加熱調理すると栄養素が半減するため生食がおすすめです。

新玉ネギ…水分や辛みが少なく、甘みがあるためサラダなど生で食べることに特化しています。

菜の花…ビタミンCやミネラル、βカロテン、葉酸などを含む栄養価の高い緑黄色野菜です。

スナップエンドウ…たんぱく質やビタミンC・B1、βカロテン、不溶性食物繊維などを含む栄養価の高い食材です。



お魚にも旬が存在します。春は海水の温度が上がり魚介類が産卵期を迎えるため、沿岸部に様々な魚が集まってきます。この時期の魚介類が最も美味しいと言われています。

 春が旬の魚…鯖、鯛、鰹、メバル、サヨリ、ホタルイカ、あさりなど



鯖…春に漁獲量が多く、脂ののった冬に獲れる鯖と違い、さっぱりとした味わいが特徴です。DHAやEPAがたっぷり含まれています。

鯛…春の鯛は「桜鯛」とよばれ、栄養を蓄えているため美味しく卵や白子を味わえることが特徴です。

鰹…春北上してくる旬の鰹を「初鰹」と呼びます。旨みがありながらも脂肪が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。

メバル…産卵のために栄養を蓄えている春が一番美味しく食べることができ、淡泊な味わいが特徴です。



春が旬の食材について、いくつかご紹介させていただきました。



他には、果物もイチゴや、キウイ、ビワ、オレンジなどが旬を迎えます。ぜひご自宅で旬の食材を味わってみて下さい。



栄養きんぴら



ごぼうも春が旬の食材です。ごぼうには、食物繊維やミネラルが多く含まれており、栄養価の高い食材です。今月は旬のごぼうを使った栄養たっぷりの副菜のメニューをご紹介します。

◆材料（大人2人分）

ごぼう 60g しょうゆ 3g
人参 20g 砂糖 2g
しらたき 20g みりん 1.5g
ちくわ 20g ごま油 1.8g
さくらえび 8g 水 1.2g

◆作り方

- ①しらたきは下茹でしておく。
- ②ごま油で食材を炒める。
- ③水を加えて、人参とごぼうがやわらかくなるまで炒める。
- ④調味料を加えて、味をつける。

🍷 5月の献立ポイント 🍷

- ・11日（木）のおやつに埼玉県郷土料理「ゼリーフライ」を提供します。
- ・12日（金）はお誕生日会メニューとして、
お昼...キャロットライス、野菜スープ、根菜ミートローフ、さつまいもサラダ
おやつ...米粉と豆腐のブラウニー ママレードソースと豆乳ホイップ
を提供します。

◎食物アレルギーについて

園では提供されないナッツやそばなど食物アレルギーがある場合、疑わしい場合は園にお伝えください。診断が出るまでは、何のアレルギーか確定していないため、ご家庭からのお弁当持参対応となります。

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

〈 アレルギーをお持ちのお子さんの保護者様へ 〉

やむを得ず仕出し弁当対応となる場合、アレルゲンを含む食品が提供される可能性があります。その為、ご家庭からお弁当をご持参頂く事となりました。ご了承下さい。

5月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	496	18.4	16.2	259	1.7
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	548	20.2	16.8	230	2.2
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は8月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつ、園での1日平均摂取栄養量です。