

# きゅうしょく 5月号

2026年

お子様は園での新しい生活や給食に慣れましたでしょうか。5月は「こどもの日」があります。ご家族いっしょにお楽しみください!

## 楽しいこどもの日

5月5日はこどもの日です。五節句のひとつで「端午の節句」とも呼ばれ、もともとは男子の健やかな成長を祝う風習がありましたが、現在では男女の別なくこどもたちの成長を祝う行事として定着しています。こどもたちの楽しみといえば、柏餅や粽ですね。粽は「端午の節句」と一緒に中国から伝わってきた風習です。柏餅は日本独自の風習で、新しい芽がでるまで古い葉を落とさない「柏」を「後継ぎが途絶えない」縁起物としたようです。新緑のまぶしくなる季節です。鯉のぼりを眺めながら、おいしい柏餅や粽を食べてご家族と一緒にこどもの日を楽しんでください!

## おいしい新茶の入れ方

5月は新茶の季節です。新茶には若々しい香りと新鮮な味わいがあり、うまみ成分が多く含まれています。

- ①お湯を沸かして、まずは湯のみへ
- ②湯のみのお湯を茶葉の入った急須に入れる  
\*湯温は60～80℃くらい  
\*温度が高いほど洗みが出やすいので少し冷ます
- ③1分ほど蒸らし（ふたは開ける）  
しっかり葉を開かせる
- ④均等の濃さになるように  
少しずつ廻し注ぎ、  
最後の一滴まで注ぐ

## キッズチャレンジクイズ

こどもの日に食べるのはどれでしょう?  
※答えは2つあるよ!

モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育

モグちゃんの食育めりえや食生活について学べる情報はこちら!

SHIDAX 未来の子供たちのために

SHIDAX 未来の子供たちのために  
© 2026 シダックス栄養士会 No.2605

## きせつの食べ物探偵団♪「しらす」

種類

- 生しらす: 生のしらすは傷みやすいため、しらすの産地やその周辺地域を中心に流通することが多い
- 釜揚げしらす: 水分量 80%程度
- しらす干し: 水分量 70%程度
- ちりめんじゃこ: 水分量 50%程度

**栄養素**  
カルシウム (骨や歯の形成に必要)  
→しらすは骨を含む全体を丸ごと食べられる魚なのでカルシウムが豊富!

**豆知識**  
「しらす」は、主に「イワシ」の稚魚のことをいいます。1年を通して水揚げされますが、特に春と秋は最盛期です。

## つくろおう食べようお料理大好き!

### きせつの食べ物で料理 しらすとほうれん草の卵焼き

材料: 2人分

卵	100g (2個)	調味料 A	酒	7.5g (大さじ 1/2)
ほうれん草	20g (2/3株)		みりん	9g (大さじ 1/2)
しらす干し	20g		醤油	4g (小さじ 2/3)
			油	適量



- 1 ボウルに卵を割り入れ、粗みじん切りにしたほうれん草、しらす干し、【調味料 A】を加えてかき混ぜる
- 2 フライパンを中火で熱して油を引き、1 を流し入れ、蓋をして弱火で3分ほど加熱する
- 3 焼き色がついたら、ひっくり返し、反対側も焼く

ボウルに材料を入れるところをお子様の手伝ってもらいましょう!

### お子様に大人気のおやつ フレークボール

材料: 2人分

バター (有塩)	20g
マシュマロ	18g
フルーツ入りグラノーラ	20g
コーンフレーク	20g

レンジで簡単! 白すりごまを入れてもおいしいよ!



- 1 耐熱容器にバターとマシュマロを入れ、軽くラップをかけ、電子レンジ 600W で 30～40 秒加熱する
  - 2 1 のマシュマロが溶けたら、フルーツ入りグラノーラとコーンフレークを入れ、軽くスプーンで混ぜ合わせる
  - 3 ラップを4枚広げ、2 を4等分に分けてボール状になるように手早く包み、固まるまで30分ほど冷やす
- \*あたたかいうちに丸めることがコツ。冷めてしまうと丸めにくくなります。加熱後は食材や器が熱くなっているので注意しましょう

SHIDAX 未来の子供たちのために  
© 2026 シダックス栄養士会 No.2605

シラレピ シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!

公式サイト