



Sukusukuworld Kitchenletter

2025年5月 栄養士 高橋 八重

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子供たちも新しい環境に少しずつ慣れて来た頃ですね。

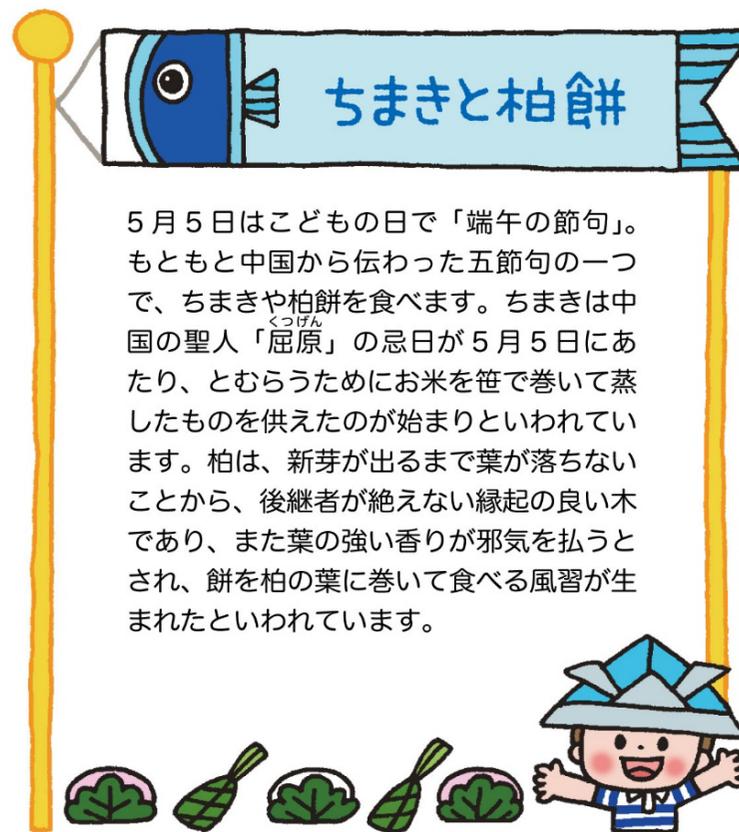
5月10日(土)は皆が楽しみにしている親子遠足です。遠足に持っていくお弁当は栄養バランスはもちろん、彩りや食べやすさにも工夫を加えたいですね♪

○お外で食べるので定番のおにぎりやサンドイッチは食べやすくておすすめです

○野菜やお肉、お魚は一口大にして入れてあげましょう

○おかずはポロポロ落ちないように、チーズを乗せて焼いたり、卵やひき肉と混ぜて焼いたり、つぶしたじゃがいもやかぼちゃと混ぜてまとめると食べやすくなりますよ

お天気がいい中を移動することを考慮して汁気が多いものは避け、傷んだりしないように加熱したものはよく冷ましてから詰めましょう。



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

