

# 5月の食育だより



令和8年5月 発行  
管理栄養士 大田なつき

新年度が始まって1か月が過ぎ、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきました。疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきましょう。



連休などでお休みが長いときは・・・

## 菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



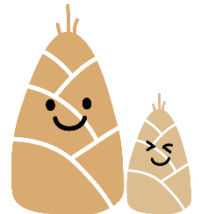
## 食育クイズ

Q たけのこは、1日に何cm大きくなるでしょう?

1. 5cm      2. 30cm      3. 100cm

A 2. 30cm

たけのこは生長がとても早く1日に約30cmも大きくなります。みんなの背は1年でどのくらい伸びるかな?



みんな大好き!

## 栄養たっぷり汁物・スープ

### 豆乳みそ汁

豆乳とみその相性が抜群で、まろやかな味わいのみそ汁です。どんな具材ともよく合います。

#### 〈材料〉

豆乳 ..... 120g  
 みそ ..... 大さじ1と1/2  
 かぼちゃ ..... 180g  
 しめじ ..... 100g  
 油揚げ ..... 10g (1/2枚)  
 小ねぎ ..... 30g  
 だし (かつお・昆布) ... 500g

※豆乳は、調整豆乳、無調整豆乳など、お好みのものをご使用ください。

#### 作り方

- 1 豆乳にみそを加えて溶く。
- 2 かぼちゃは皮つきのままひと口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。油揚げは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋に、だし、かぼちゃ、しめじ、油揚げを入れて加熱する。
- 4 具材が軟らかくなったら小ねぎを加えてひと煮立させ、①を加える。

ダマにならないポイントは、  
①豆乳は最後にいれること!  
②豆乳を入れた後は沸騰させないこと!



※分量は、大人2人+子ども2人分を目安にしています。