



# いずみナーサリーおやつだより 5月号



## 5月の献立

日	曜	献立	食材
1	金	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
7	木	ほうれん草ポリポリクッキー	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油、きな粉、ホウレンソウ
8	金	きなこおにぎり	米、きな粉、砂糖、塩
11	月	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
12	火	米粉かぼちゃケーキ	米粉、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
13	水	おいも蒸しパン	米粉、さつまいも、ベーキングパウダー、きび砂糖、豆乳、油
14	木	おにぎり(鮭)	米、鮭
15	金	みかんゼリー、おせんべい	みかんジュース、寒天、おせんべい
18	月	みかんの天板ケーキ	米粉、みかん缶、きび砂糖、ベーキングパウダー、塩、豆乳、油
19	火	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
20	水	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
21	木	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
22	金	スイートポテト	さつまいも、きび砂糖、豆乳、油
25	月	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
26	火	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
27	水	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
28	木	米粉にんじんケーキ	米粉、きび砂糖、にんじん、豆乳、ベーキングパウダー、油
29	金	ほうれん草ポリポリクッキー	米粉、ほうれん草、きな粉、豆乳、きび砂糖、油

## Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、3大アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。活動は有志のボランティアで運営しています。



●発行日 2026年5月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

## コラム『5月の行事食』

こんにちは。新緑や初夏のやわらかな光が感じられる季節となりましたね。今回は、5月5日「こどもの日」にいただき、行事食を紹介します。

こどもの日は、五節句のひとつ、端午(たんご)の節句にあたります。五節句というのは1月7日の人日(じんじつ)の節句、3月3日の上巳(じょうし)の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕(しちせき)の節句、9月9日の重陽(ちょうよう)の節句の五つを指します。1日7日は七草がゆ、3月3日はひなまつり、端午の節句はこどもの日というように、別の名前で親しまれています。

端午の節句に食べる代表的な食べ物に「ちまき」と「柏餅」です。どちらも縁起の良い食べ物ですが、地域によってどちらを食べるかが異なります。主に関東地方では、餅にあんこを包み、柏の葉で巻いた、柏餅という和菓子を食べます。「新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと途絶えることなく命が繋がっていきますように」という願いが込められています。最近は、抹茶あんや味噌あんなど、さまざまなバリエーションの柏餅も登場しているので、選ぶのも楽しみになりそうですね。

一方、関西地方では昔から、ちまきという、もち米や団子を笹の葉や竹の皮で包み、蒸したり茹でたりした和菓子を食べる慣習があります。ちまきは、中国から伝わった、邪気を払う食べ物として知られています。

現在は、スーパーなどでどちらも手軽に手に入れることができるので、こどもの日は、子どもたちの健康を願いながら、柏餅やちまきを楽しんでみてはいかがでしょうか。\*外部リンクが開きます

参考：農林水産省：子供の食育 行事食について、

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/learn/event.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/event.html)

(2026年4月10日)

東北農政局：「食育ブログ」食リックひろば 令和5年5月

<https://www.maff.go.jp/tohoku/syouan/blog/202305.html>

(2026年4月10日)



## おやつレシピ紹介 豆腐のパンケーキ

[材料(約6枚分)]

- 米粉 100g
- きび砂糖 20g
- 木綿豆腐 1/3丁
- 豆乳 100cc
- ベーキングパウダー 大さじ1/2



[作り方]

- 1、ボウルに豆腐と砂糖をいれなめらかになるまで混ぜる。豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- 2、粉類を加えてよく混ぜる。
- 3、薄く油をひいたフライパンに、大さじ1杯分を落とし、表と裏をそれぞれ3~4分ずつ焼く。