きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2008. 5. 1

5月号

今月の目標
少しずつ食物に
興味をもとう

風がさわやかに、そして、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れるよう心がけます。
今月は「おやつ試食デー」(13日)がありますので、この機会に保育園のおやつを味わってみてくださいね。

5月5日は"端午(たんご)の節句"

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、"ちまき"と"かしわもち"を食べますね。"ちまき"には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また"かしわもち"には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

食べものから旬を感じよう

旬…という言葉はよく耳にしますね。
「しゅん」とは、その食べものがいちばん多くとれる時期でありいちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。

「いつでもあるから食べたい物を選ぶ」のではなく、「旬のものを優先して食べる」という食生活を心がけましょう。

旬（しゅん）のもの

グリンピース

給食ではやや嫌われもの？！のグリンピース。旬は春なんですョ。
えんどう豆
⇒グリンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆
⇒キヌサヤえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にする

じゃがいも

コロコロの「新じゃがいも」も、この時期の味です。
じゃがいもには、ビタミンB1,Cが多く、丸ごとだと加熱してもビタミンCが壊れにくいのです。

保育園のじゃがいもは、6月終わり～7月に収穫です。

★10日は遠足、お弁当持参です★

さわやかな青空の下、元気に遊んだ後のみんなで食べるお弁当の味は最高においしいと思います。
心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちとともに味わってほしいです。

けれども…急に暑くなってきたので**食中毒には注意**を！！
気温差のあるこの時期、急に気温が高い日が増え、気温差に体力も低下ぎみ・・・こんなときは食中毒が発生しやすいです。
お弁当もいたみやすいものは避け、保冷材を使うなど工夫して持参しましょう。

おやつ

～なぜ子どもにおやつが必要？？～

おやつも小さな食事です

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がととのいません。1日1回（～2回）時間を決め、食事どきまでにはお腹がすく程度の量を与えます。
「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」
と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。

おやつの上手な与え方

♥食事に影響しない量を

♥もうすぐ食事のときはがまんさせる

♥時間を決めて1日1～2回

♥たっぷりの水分を

♥袋ごと与えない…適量を皿に盛る

お母さんもいっしょにゆっくり楽しく飲めるといいね！

☆おやつの与え方も大切です☆

おやつには何を与えてもよいのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。
また、子どもに与えるおやつを、ものごとの駆け引きに使ったり、市販のスナック菓子等でごまかしたりすることは極力減らしましょう。また、車や電車での移動中に与えることも好ましくありません。
おやつは、子どもにとっては小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

☆おやつは楽しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にしてあげましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。おやつが手作りだと、さらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単おやつで、子どもがお手伝するのもいいですね。

今月13日は…

おやつ試食デー♪です。

昨年度に引き続き、今年度も園の味を少しでも知っていただけたらと思い、おやつ試食会を年4回予定しています。
お迎え時に、おやつの試食ができるよう用意をします。
なお、食中毒予防のため、16時～18時までとさせていただきますので、ご了承ください。
※次回は、暑い時期を避け、10月を予定しています。

かんたんおやつレシピ♪

試食メニュー

～ミニ五平もち～

＜材料＞ 6個分
・米 1合
・もちきび 小さじ2
・砂糖 小さじ1.5
・醤油 〃
・みりん 〃
・すりごま 小さじ1強
・サラダ油 少々

＜作り方＞
①米をといで、きびを入れて炊き、小判型に丸め冷ましておく。（のこりゴハンでもよい）
②油を敷いたフライパンで両面焼く。（トースターやオーブンでもOK）
③砂糖、醤油、みりん、すりごまを鍋等でかるく沸騰させる。（ラップをしてレンジ加熱でもOK）
④ごけんに少しをゆる（さらに

～じゃこトースト～

＜材料＞ 4人分
・食パン 2枚
・しらす 大さじ2弱
・ごま 大さじ1/2
・長葱(みじん切) 大1.5
・マヨネーズ 大さじ1弱

＜作り方＞
①しらす～マヨネーズまでの材料を混ぜ、パンにぬる。
②オーブン（又はトースター）でこんがり焼く。食べやすい大きさに切る。

香ばしくて

平成20年　5月分　予定献立表

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 3時 10時
1／木	(幼)ｾﾙﾌﾊﾞﾝ・(乳)ｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ こいのぼりハンバーグ ほうれんそうとｺｰﾝのｿﾃｰ チャウダースープ いちご	食パン(ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ) なたね油・じゃが芋 パン粉(生) かたくり粉・薄力粉 無塩バター とうもろこし	まぐろ水煮 豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご・鶏もも肉 チーズ・牛乳 焼き抜きかまぼこ	ぎゅうり ブルーベリー(ジャム) 玉葱 にんじん ほうれんそう さやいんげん・いちご	柏餅 リンゴジュース 牛乳（幼・乳）
2／金	ごはん 鰯のねぎみそ焼き かぼちゃの甘煮 磯和え（白菜・小松菜） 味噌汁（大根・油揚げ） オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 スパゲティ	さわら きざみのり 油揚げ ベーコン	ねぎ 西洋かぼちゃ はくさい こまつな だいこん・オレンジ 玉葱・ピーマン	スパゲティナポリタン 牛乳 牛乳
7／水	ライ麦パン ﾏｶﾛﾆとｱｽﾊﾟうのグラタン フレンチサラダ かぶとしめじのスープ グレープフルーツ	ライ麦パン マカロニ なたね油 無塩バター 薄力粉 さつまいも	鶏モモ肉 牛乳 プロセスチーズ ショルダーベーコン 飲むヨーグルト	玉葱・きゅうり・かぶ にんじん・きゃべつ マッシュルーム缶 アスパラガス みかん缶 しめじ・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ふかし芋 飲むヨーグルト 牛乳（幼・乳）
8／木	ごはん めだいの西京焼き 五色煮 ごま和え（ﾎｳﾚﾝ草、ﾓﾔｼ） 味噌汁(芋・玉葱・ﾜｶﾒ) あまなつ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく ごま(すりごま) じゃがいも・薄力粉	めだい 焼き竹輪 カットわかめ おから たまご 牛乳	しょうが・もやし ごぼう・たまねぎ にんじん たけのこ・ﾎｳﾚﾝ草 さやいんげん あまなつ	おからドーナツ 牛乳 牛乳
9／金	ジャージャー麺 ﾋｼﾞｷと大根の中華酢和え たまごスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉 ごま(いり)・食パン	豚ひき肉 ひじき ポンレスハム かつお節 たまご しらす干し	にんにく・ねぎ しょうが・大根 にんじん・みずな 玉葱・小松菜 干し椎茸 たけのこ・バナナ	しらすトースト 牛乳 牛乳
12／月	カレーライス（麦飯） ごぼうサラダ すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター・ごま 薄力粉・コーン	豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ まぐろ水煮 木綿豆腐	にんにく・生姜 しょうが・ごぼう 玉葱・きゅうり にんじん・ｱﾛｯｺﾘｰ トマト缶詰(ホール) りんご・オレンジ	フルーツゼリー Feせんべい 牛乳 牛乳
13／火	黒糖ロールパン 鶏肉の変り焼き 短冊サラダ ごま入り粉吹芋 ミネストローネ バナナ	ロールパン 乾燥マッシュポテト なたね油 じゃがいも ごま(すりごま) 水稲穀粒(精白米)	鶏モモ肉 カットわかめ ショルダーベーコン	レタス きゅうり にんにく(りん茎) セロリー・きゃべつ にんじん・野菜ｼﾞｭｰｽ 玉葱・バナナ	おやつ試食デー ミニ五平もち 牛乳 牛乳
14／水	ごはん めかじきの香味焼き 筍の煮物 磯和え 味噌汁（ｶﾎﾞﾁｬ・生揚げ） あまなつ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 ビスケット	めかじき さつま揚げ きざみのり 生揚げ ヨーグルト	しょうが・玉ねぎ ねぎ・白菜・かぼちゃ にんにく・ﾎｳﾚﾝ草 たけのこ(ゆで) にんじん さやえんどう・甘夏	ヨーグルト ビスケット 牛乳（幼・乳）
15／木	ビーズごはん(ﾜｶﾒ入り) 厚焼き卵 肉じゃが きゅうりのゆかり和え すまし汁（豆腐・小松菜） グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 じゃがいも しらたき コッペパン	カットわかめ たまご 豚モモ肉 木綿豆腐 ｳｲﾝﾅｰ	グリンピース さやいんげん 玉葱・小松菜 にんじん きゅうり・レタス ゆかり・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ホットドッグ 牛乳 牛乳
16／金	ちゃんぽんうどん ししゃもフライ 煮豆（金時豆） 三色なます フルーツポンチ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 薄力粉 パン粉(生) 三温糖・薄力粉	豚モモ肉 ししゃも(生干し) たまご いんげんまめ(乾) 牛乳	にんじん・きゅうり たけのこ・だいこん キャベツ・にら・ねぎ りょくとうもやし みかん缶・パイン缶、 いちご・りんご	さつま芋入り味噌パン 牛乳 牛乳
17／土	ごはん・納豆 鶏と根菜の煮物 しらす和え 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 さといも 三温糖	糸引納豆 鶏モモ肉 しらす干し(半乾燥品) 油揚げ	ごぼう・もやし にんじん・たまねぎ れんこん・なす 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう・オレン	チーズドック 牛乳 牛乳
19／月	中華丼 春雨サラダ ニラとはんぺんのスープ りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	豚モモ(脂身付き) なると うずら卵(水煮缶詰) ポンレスハム はんぺん たまご・	しょうが・玉ねぎ たけのこ(ゆで) にんじん・きゅうり はくさい・ニラ チンゲンツァイ 干し椎茸・りんご	ごまポッキー 果物（バナナ） 牛乳 牛乳
20／火	ピザトースト リンゴサラダ 春野菜のスープ グレープフルーツ	食パン なたね油 とうもろこし(冷凍) マーガリン ごま 薄力粉	ショルダーベーコン プロセスチーズ 豚モモ肉 ちりめんじゃこ	にんにく 玉葱・にんじん 青ピーマン・たけのこ きゅうり・きゃべつ りんご・ｱｽﾊﾟﾗ にんじん・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	おにぎり（じゃこ・青菜） 牛乳 牛乳

太陽の子保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 3時 10時
21／水	ごはん ぶりのてりやき 紅白煮 おひたし（ﾎｳﾚﾝ草・ﾓﾔｼ） 味噌汁(豆腐・なめこ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも 三温糖 マカロニ	ぶり かつお節 木綿豆腐 きなこ プロセスチーズ	にんじん ほうれんそう りょくとうもやし 玉葱 葉ねぎ なめこ・オレンジ	マカロニきなこ チーズ 牛乳 牛乳
22／木	赤飯 豚肉のチーズロールフライ れんこんのきんぴら 野菜の味噌マヨネーズ和え すまし汁（麩） メロン	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒（もち米） ごま(いり)・ごま油 薄力粉・三温糖 パン粉(生)・麩 なたね油・バター	ささげ(乾) 豚モモ肉 プロセスチーズ たまご 焼き竹輪	れんこん にんじん こまつな りょくとうもやし 玉葱・いちご ほうれんそう・メロン	シュークリーム みかんジュース 牛乳（幼・乳）
23／金	クリームスパゲティ 人参ドレッシングサラダ) ひじきのスープ バナナ	スパゲッティ なたね油 とうもろこし(冷凍) 無塩バター 薄力粉・じゃがいも かたくり粉	鶏モモ肉 牛乳・豆腐 脱脂粉乳・たまご 生クリーム かに風味かまぼこ ショルダーベーコン	玉葱・ﾎｳﾚﾝ草 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー・バナナ キャベツ・そらまめ スナップえんどう	芋もち ゆでそらまめ 牛乳 牛乳
24／土	ごはん さばの味噌煮 ぜんまいの煮つけ ｵｸﾗとｷｭｳﾘのおかか和え 味噌汁（白菜・生揚げ） あまなつ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 クロワッサン	まさば さつま揚げ かつお節 生揚げ	しょうが にんじん・こまつな 生ぜんまい(ゆで) オクラ・玉ねぎ きゅうり はくさい・甘夏	クロワッサン 牛乳 牛乳
26／月	ハヤシライス（麦飯） 大根サラダ わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉・ごま油	豚肩肉 生クリーム かつお節 わかめ・たまご 木綿豆腐 ﾊﾞﾝﾙﾙﾊﾑ・ツナ	にんにく 玉葱・小松菜 にんじん ブロッコリー だいこん・にら・ねぎ きゅうり・オレンジ	麩とし焼き 牛乳 牛乳
27／火	ぶどうパン 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ ワンタンスープ びわ	ぶどうパン かたくり粉 なたね油 じゃがいも 三温糖・ごま油 わんたん皮・白玉粉	鶏モモ肉 豚モモ肉 絹豆腐 するめ	しょうが きゅうり りんご・ﾁﾝｹﾞﾝ菜 にんじん・もやし 干し椎茸 ねぎ・びわ	とうふの白玉だんご するめ 牛乳 牛乳（幼・乳）
28／水	ごはん 鮭のくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 磯和え（ﾎｳﾚﾝ草・白菜） 味噌汁（豆腐・えのき） グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 せんべい	しろさけ さつま揚げ 油揚げ きざみのり 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが ねぎ・はくさい にんじん・ﾎｳﾚﾝ草 切干しだいこん・ｴﾉｷ 干し椎茸・いんげん ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ヨーグルト せんべい 牛乳（幼・乳）
29／木	しそひじきごはん 生揚げの和風グラタン ごま酢和え すまし汁（ｺﾏｻｷ・ｶﾏﾎﾞｺ） メロン	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) なたね油 三温糖 食パン いちごジャム	カットわかめ 生揚げ 豚ひき肉 プロセスチーズ たまご 蒸しかまぼこ	玉葱・にんじん えのきたけ・きゅうり ぶなしめじ・こまつな 青ピーマン 赤ピーマン 大根・メロン	ジャムサンド 牛乳
30／金	五目うどん 納豆とじゃこの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖 水稲穀粒(精白米)	豚モモ肉 油揚げ ちりめんじゃこ 糸引納豆 たまご ベーコン	ごぼう・小松菜 だいこん・たまねぎ にんじん・きゅうり たけのこ(ゆで) ぼんしめじ・ピーマン ねぎ・バナナ	ガーリックチャーハン 牛乳 牛乳
31／土	きびごはん バンバンジー さつま芋の炒め煮 ほうれん草のナムル にらたまスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごま(すりごま) 三温糖・さつま芋 ごま油・菜種油 ごま(いり)・片栗粉	鶏肉肉 きざみのり 木綿豆腐 たまご	しょうが ねぎ・たまねぎ きゅうり・にら ほうれんそう りょくとうもやし にんじん・オレンジ	果物（バナナ） Caウエハース 牛乳 牛乳（幼・乳）

<今月の予定>

- 1日（木）：子どもの日会メニュー
- 10日（土）：親子遠足（お弁当持参、昭和記念公園です）
- 13日（火）：おやつ試食会（ミニ五平もち）
- 16日（金）：らいおん組　調理保育（フルーツポンチ）
- 21日（水）：くま、らいおん組　おにぎり作り
- 22日（木）：お誕生会メニュー
- 27日（火）：リクエスト給食（今回は、らいおん組のﾘｸｴｽﾄ）

夕方のお迎え時に、おやつの試食がありますので、ぜひ保育園の味を知っていただけたらと思います。
※～18時まで

<平均摂取量>
＊3歳未満児：547kcal
＊3歳以上児：612kcal

※献立は材料の都合により変更する場合があります。