

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2011. 5. 1
5月号
今月の目標
少しずつ食物に
興味をもとう

寒暖の差も少しずつ和らぎ、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予定です。今月は「おやつ試食デー」(12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。

たんご
5月5日は“端午の節句”

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、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、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、たくさん出るので、比較的安く入手できます。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 産地によって、少しずつ旬は異なります。

「えんどう豆」(園の畑では、スナップえんどう栽培中!)

- ★キヌサヤえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物等に使用。
- ★グリーンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では、今月ピースごはんが登場! 子どもたちとさやむきをする予定です。
- ★スナップえんどう…グリーンピースをサヤごと食べられるように改良された品種で、生長してもサヤがやわらかく甘みの強いのが特徴です。スナックえんどうともいわれますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」。「スナップ (snap)」は「ポキッと折る、パチッという音」という意味を持っています。昨年12月に種を植え、芽を出し、春になり暖かくなってからはグングン大きくなっています。収穫が楽しみです♪

園の畑では、じゃが芋が芽を出し始め、今月は、きゅうりやトマト、枝豆といった夏の野菜を植え付ける予定です。またプランターでの野菜栽培もスタート!

おやつ試食デー

今年度もおやつを試食会を5月、1月に予定、園の味を知っていただけたらと思っています。お迎え時に、おやつを試食ができるよう用意をします。なお、食中毒予防のため、18時までとさせていただきますので、ご了承ください。

12日(木) じゃが芋のポンデケーキ

*ポンデケーキはタピオカでんぷんを使用したブラジルのパンです。ポルトガル語で、「Pão de Queijo」と書き、「Paolはパン」「delは〜の」「Queijoはチーズ」、つまり、チーズのパンと言う意味です。おやつでは、じゃがいもと粉チーズを使って作っています。

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れないままです。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、おやつを持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。



☆おやつと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を与えすぎることは極力控えましょう。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。おやつのおしゃべりも大切にあげましょう。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、子どもがお手伝いのもいいたいですね。

♪食事前後のごあいさつ♪

買えばすぐに食べられるものが溢れ、レンジでチン…便利な世の中になり、食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境です。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して、感謝の気持ちをもてるよう、調理するところを見せたり、食材に触れる機会を園やご家庭でも作っていただければいいなと思っています。感謝の気持ちをもつことで、真心を込めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつにつながり、食べ物を粗末にしないで食べられるのだと思います。また、今回の震災後、毎日食べられるというありがたみを多くの方が感じたことと思います。その気持ちを大人が子どもたちに伝え、食べ物の大切さを教えてあげることも大切なのかも知れませんね。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

★7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美味しいと思います。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ね。

暖かい日…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気味…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。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	麻婆ライス チゲンサラダ チンゲン菜のスープ いちご	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/こま油/メロン	木綿豆腐/豚ひき肉/まぐろ缶詰(水煮)/わかめ/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/だいこん/きゅうり/チンゲン菜/いちご/みかんジュース	メロンパン ミニジュース 牛乳(幼・乳)
6 金	ごはん 豚の西京焼き じゃが芋のきんぴら ごま和え 茄子の味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/じゃがいも/なたね油/こま油/こま(すりごま)/スバグティ	さわら/油揚げ/牛乳/ベーコン	しょうが/ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/なす/なつみかん/ピーマン	か/ゲイナポリタン 牛乳(乳児)
9 月	カレーライス(麦飯) 大豆サラダ わかめスープ グレープフルーツ	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/マヨネーズ(卵黄型)/三温糖/ビスケット	豚肩(脂身付き)/脱脂粉乳/プロセステーズ(大豆/国産、乾)/わかめ/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/マト/水煮/りんご/ブロッコリー/きゅうり/こまつな/グレープフルーツ/いちご/みかん、パイン/ア	フルーツゼリー 棒ビスケット 牛乳(乳児)
10 火	チーズフランスパン カレイのマリネ か/が入りウインナソテー カブとえのきのスープ オレンジ	チーズフランスパン/薄力粉/なたね油/三温糖/マカロニ/精白米/こま	まがれい/ウインナー/牛乳/鶏挽肉	玉葱/にんじん/きゅうり/アスパラガス/かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ/パレンシアオレンジ/生姜/焼き海苔/こまつな	のりまき(そぼろ) 牛乳(乳児)
11 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 五色煮 磯和え かぼちゃの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/こま油/なたね油/板こんにゃく/三温糖/とうもろこし(冷凍)/せんべい	鶏もも肉/焼き竹輪/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/西洋かぼちゃ/玉葱/りんご	Feせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
12 木	シヤージャー麺 ピキと大根の中華酢和え きたま汁 バナナ	蒸し中華めん/なたね油/こま油/三温糖/かたくり粉/こま(いり)/じゃがいも/強力粉	豚ひき肉/ひじき/ボン/シヤーム/か/お加工品(かつお節)/木綿豆腐/たまご/牛乳/すずめ/パルメザンチーズ	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/だいこん/きょうろ/うど/ほうれんそう/バナナ	じゃが芋ボンデケーキ すずめ 牛乳(乳児)
13 金	ピースごはん(わ/が入り) めかじきの香味焼き 筍の煮物 おひたし 小松菜の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/こま(すりごま)/こま油/良パン	めかじき/さつま揚げ/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/ベーコン/ピザチーズ	グリーンピース/わかめ/しょうが/ねぎ/にんにく/たけのこ/にんじん/キャベツ/スナップえんどう/玉葱/こまつな/いちご/ピーマン	ピザトースト 牛乳(乳児)
14 土	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 さつま芋のしそ煮 カリカリきゅうり ビーフンスープ はっさく	水稲穀粒(精白米)/こま油/三温糖/かたくり粉/さつまいも/ビーフン/バナナドック	糸引納豆/豚もも(脂身付き)/生揚げ/うすら卵(水煮缶詰)/牛乳	にんにく(りん茎)/ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/チンゲン菜/レモン(果汁、生)/きゅうり/しょうが/はっさく	バナナドック 牛乳
16 月	高野豆腐のそぼろごはん くわの磯辺揚げ かぼちゃの甘露 すまし汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/薄力粉/焼き(板)こんにゃく/コンブレク/マーガリン	鶏若鶏肉ひき肉/凍り豆腐/焼き竹輪/たまご/あおりの牛乳	にんにく/干し椎茸/ねぎ/たけのこ(ゆで)/西洋かぼちゃ/ほうれんそう/玉葱/グレープフルーツ	コーンフ레이크クッキー 牛乳(乳児)
17 火	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ オレンジ	ロールパン/パン粉(生)/かたくり粉/じゃがいも/三温糖/マヨネーズ(卵黄型)/なたね油/マカロニ	豚ひき肉/ひじき/脱脂粉乳/たまご/シヨルター/ベーコン/牛乳/きなこ/プロセステーズ	玉葱/にんじん/きゅうり/りんご/にんにく(りん茎)/セロリ/キャベツ/トマト缶詰(シカ/ジュース)/パレンシアオレンジ	マカロニきざな チーズ 牛乳(乳児)
18 水	ごはん ぶりの生姜焼き いそ煮 ゆかり和え なめこの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/バター/グラニュー糖	ぶり/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/野菜入り麩/ヨーグルト	しょうが/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/ゆかり/玉葱/こまつな/なめこ/いちご	手作り麩菓子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
19 木	ほうとううどん がんもの煮つけ 煮豆(金時豆) きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/こま(いり)/精白米/押し麦	豚もも(脂身付き)/油揚げ/がんもどき/いんげん/まめ(乾)/ちりめんじゃこ/牛乳/豚挽肉	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ほうれん/めじ/ねぎ/こまつな/きゅうり/バナナ/たまねぎ/コーン/グリーンピース	カレーピラフ 牛乳(乳児)
20 金	赤飯 鶏の竜田揚げ れんごんのきんぴら 蒟蒻と和ら草のごま和え あらははんぺんすまし汁 メロン	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(もち米)/こま(いり)/かたくり粉/なたね油/こま油/三温糖/板こんにゃく/こま(すりごま)/薄力粉/バター	さざげ(乾)/鶏若鶏肉/も(皮付き)/はんぺん/牛乳/たまご/生/ラム/シヨア	しょうが/れんごん/にんじん/ほうれんそう/玉葱/切りみつば/メロン(温室)/いちご	手作りシュー シヨア 牛乳(幼・乳)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21 土	ごはん ぎんだらの煮付け ぎんまいと油揚げの煮つけ 味噌やみそ和え かぶの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/こま油/こま(いり)/マヨネーズ(卵黄型)/クロワッサン	ぎんだら/油揚げ/焼き竹輪/牛乳	しょうが/にんじん/生ぜんまい(ゆで)/こまつな/もやし/玉葱/かぶ(葉)/りんご	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
23 月	中華丼(麦飯) 春雨サラダ ニラと豆腐のスープ 杏仁豆腐	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/こま油/かたくり粉/緑豆/はるさめ/こま/黒糖/薄力粉/マーガリン	豚もも(脂身付き)/なると/うすら卵(水煮缶詰)/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳/たまご/脱脂粉乳	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/チンゲン菜/干し椎茸/きゅうり/玉葱/にら/アガー(寒天)/みかん缶	黒糖セサミハンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳)
24 火	ごはん・しらすふりかけ おから入りポテトコロッケ 鶏とたけのこの煮物 スティックきゅうり 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/じゃがいも/薄力粉/パン粉(生)/巻き巻きの皮/バター/グラニュー糖	ちりめんじゃこ/豚ひき肉/脱脂粉乳/おから(斬)製法/たまご/鶏若鶏肉/もも(皮付き)/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	にんじん/玉葱/たけのこ(ゆで)/さやえんどう/焼き海苔/きゅうり/こまつな/グレープフルーツ/もも、パイン/いちご/りんご	ハチカカト フルーツヨーグルト 牛乳(幼・乳)
25 水	胚芽食パン(ワ/マーガリン) 鮭のごまマヨネーズ焼 ア/が入り野菜ソテー ワンタンスープ オレンジ	ライ麦パン/マーガリン/こま(すりごま)/マヨネーズ(卵黄型)/バター/とうもろこし(冷凍)/なたね油/わんたんの皮/こま油/せんべい	しろさけ/ショルダー/ベーコン/豚もも(脂身付き)/牛乳	ブルーベリー(ジャム)/えのきたけ/ほうれん/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲン菜/もやし/オレンジ/バナナ	せんべい 果物(バナナ) 牛乳
26 木	クリームスバグティ 人参ド/カツラ ひじきのスープ いちご	スバグティ/なたね油/とうもろこし(冷凍)/無塩バター/薄力粉/かたくり粉/さつまいも/水あめ/三温糖/こま	鶏若鶏肉もも(皮付き)/牛乳/脱脂粉乳/クリーム(乳脂肪)/かに風味まぼあ/かたくり粉/木綿豆腐/たまご/煮干し	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/アスパラガス/キャベツ/スナップえんどう/だいこん/ほうれんそう/いちご/みかんジュース	変り大学芋(かえり煮干入) みかんジュース 牛乳(幼・乳)
27 金	ごはん めだいのくわ焼き 根菜の煮物 おひたし 岩竹汁 びわ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/板こんにゃく/こま(いり)/フランスパン/マヨネーズ	めだい/焼き竹輪/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/わかめ/牛乳/パルメザンチーズ	しょうが/ねぎ/ごぼう/にんじん/だいこん/さやえんどう/こまつな/はくさい/玉葱/たけのこ(ゆで)/びわ	ハンせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
28 土	三色ごはん 高野豆腐の煮付け 餅の物 ほうれん草の単味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ビスケット	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/凍り豆腐/生わかめ/木綿豆腐/牛乳/プロセステーズ	しょうが/にんじん/さやいんげん/干し椎茸/きゅうり/ほうれんそう/玉葱/バナナ	ビスケット(全粒粉) チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
30 月	しそひじきごはん(混ぜ) さつまあげ 肉じゃが ほうれん草のナムル オクラと生揚げの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/こま(いり)/なたね油/じゃがいも/しらす/三温糖/こま油/ビーフン	ひじき/すけとうらだ(すり身)/豚もも(脂身付き)/焼きのり(きざみのり)/生揚げ/牛乳/ボンレスハム	にんじん/ごぼう/グリーンピース(ゆで)/玉葱/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/オクラ/パレンシアオレンジ/キャベツ/小葱	焼きビーフン 牛乳(乳児)
31 火	ぶどうパン ミートグラタン グリーンサラダ たまごスープ メロン	ぶどうパン/マカロニ/なたね油/無塩バター/かたくり粉/精白米/三温糖	豚ひき肉/プロセステーズ/木綿豆腐/たまご/牛乳/ちりめんじゃこ/油揚げ	にんにく(りん茎)/玉葱/トマト缶詰(ホール)/レタス/きゅうり/ブロッコリー/にんじん/こまつな/メロン(温室)/切干大根	切り干し大根の混ぜごはん 牛乳(乳児)

＜今月の予定＞

- 7日(土)：親子遠足(お弁当持参、昭和記念公園です)
 - 12日(木)：おやつ試食会(じゃがいもボンデケーキ)
 - 13日(金)：らいおん組 調理保育(フルーツ/おとぎ話作り)
 - 20日(金)：お誕生会メニュー(お赤飯)
 - 27日(金)：幼児クラス・ラップおにぎり作り
- その他、畑とプランターに、夏野菜の植え付けをする予定です。

11日に菜園集会を行い、幼児クラスで、枝豆、ミニ人参、ミニ大根、トマト、きゅうり等の種植え、苗の植え付け等を行う予定です。



ランチマット

食器の配置をきちんと知るために、手作りの「ランチマット」を使用しています。4月からくま組さんで使用、今月からは、ぼんだ組さんでも使用開始。食器の並べ方、正しい箸の使い方、茶碗の持ち方など、ご家庭でも練習してみてくださいね。

＜平均摂取量＞

- 3歳未満児：564kcal
- 3歳以上児：616kcal

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

