

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2013年5月1日





5月号

今月の目標

少しずつ食物に
興味をもとう

春暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかに、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。

そして、菜園活動もスタートし、夏野菜をたくさん植えて育てています。育つ過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられるといいですね。

5月5日は“端午の節句”

たんこ

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。

産地によって、少しづつ旬は異なります。

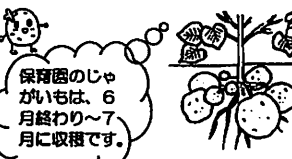
畑で育ってます！「えんどう豆」

- ★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...グリーンピースをさや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。「スナップえんどう」ともいいますが、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。

保育園の畑では、絹さやがどんどん大きくなり、収穫して茹でて食べたり、汁物に入れたり、旬の味を楽しんでいます♪

今年も植えました「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。

菜園活動、スタート♪

今年度も、園の畑では、夏野菜を中心に、苗や種を植えました。じゃがいもや絹さやは、すでにどんどん大きくなっています。かぶ、ミニ人参なども植えましたよ。連休前には、子どもたちと一緒に、なす、きゅうり、オクラ、トマト、ミニトマト等の苗植え、とうもろこしやゴーヤ、枝豆も育てます。屋上では、メロンづくりにチャレンジ！です。子どもたちは水やり、草取りをしながら、育つ様子を観察。収穫が楽しみです。*随時、給食ブログで報告する予定です。

おやつ

～なぜ子どもに おやつが必要？～

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、食事と空き時間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。

おやつも小さな食事です



☆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、市販の零食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楽しいですね。



♪食事前後のごあいさつ♪

「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。

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。

園での菜園活動も、食べ物の大切さを体験できる良い機会になっています。生きている植物が実るまでには、水をやらなければ枯れてしまったり、草を取らなければ野菜が育たないこと、支柱を立てなければ倒れてしまう等、食材が食べられるようになる過程は簡単ではないことを知ることができます。収穫後、調理室へ遊び、料理をしてもらうことで、感謝の気持ちが育ってくれるといいと思っています。

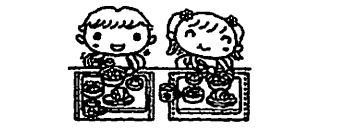
一昨年の震災では、毎日食べられるというありがたみを多くの方が感じたことと思います。その気持ちを大人が子どもたちに伝え、食べ物大切さを教えてあげることも大切なのかも知れませんね。



「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、「馳力走る」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、収穫・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。

たくさんの命と人に感謝して食べよう！



日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ソフトフランスパン ジャム&マがリ カレイのマリナー マカロニワインナーソテー カブとえのきのスープ バナナ	フランスパン/いちご ジャム(梅あん)/マがリ 薄力粉/なたね油/ 三温糖/マカロニ/塩せ んべい	まがれい/ワインナー/ 牛乳	玉葱/にんじん/梅ビーマ ン/ブロッコリー/かぶ/ かぼ(菜)/えのきたけ/パ ナ	芋ようかん カミカミ布 牛乳(乳児)
2 木	こいほのりハヤシライス 大根サラダ 青菜のスープ フルーツポンチ	水稲穀類(精白米)/おおひ ぎ(卵黄)/なたね油/ じゃがいも/無塩バター/ 薄力粉/こま油/三温糖/ ソフトビスケット/ かしわもち	豚肩(豚身付骨)/クリーム (卵黄)/スライスチーズ/ 焼きのり/ツナ(水煮)/ レタス/蒸しかまぼこ/ 牛乳	にんにく/玉葱/にんじん /トマト/水菜/アスパラガ ス/だいこん/きゅうり/ こまつな/おかん/パイン /もも/いちご/ぶどう ジュース/りんご(ジュ ース)	ほもち リンゴジュース
7 火	チンジャウロースー茸 春雨サラダ 豆腐と豆腐のスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉/ 練豆腐/ごま油/こま油/ ソノダクラッカー	豚モモ(豚身付骨)/ボンレ スハム/木綿豆腐/牛乳	にんにく(ゆで)/しょうが/ 玉葱/たけのこ(ゆで)/干 し椎茸/梅ビーマン/にん じん/きゅうり/にら/グ レープフルーツ	抹茶パウンドケーキ 牛乳(乳児)
8 水	豚身パン 肉のつとマがリ 鶏肉のみそ汁 じゃが芋とれんがりの行 きのこのスープ オレンジ	豚身パン/はちみつ/ マーガリン/なたね油/ 三温糖/無塩バター/ じゃがいも/とうもろこ し(ゆで)/衛生ポロ/ 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛 乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく(ゆで)/にんじん /玉葱/トマト/水菜/キャ ベツ/ほうれんそう/えの きたけ/ぶなしめじ/チン ゲンツァイ/パレンシアオ レンジ	ヨーグルト せんべい
9 木	きりこぼん めだいのくわ焼き 五色煮 塩かえ 大根と油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/きび (精白粉)/三温糖/なた ね油/板こんにゃく/芋 かりんとう/マーガリン/ はちみつ/薄力粉/ コンブツケ	めだい/焼き竹輪/焼き のり(きさみのり)/油 揚げ/牛乳/たまご	しょうが/ねぎ/こぼろ/ にんじん/たけのこ/さや いんげん/はくさい/こま つな/玉葱/だいこん/り んご/干しぶどう	コープフレッククッキー 牛乳(乳児)
10 金	あんこやきそば れんがのサラダ うどのかきたま汁 バナナ	焼し中華めん/なたね油/ こま油/かたくり粉/ マヨネーズ(卵黄型)/こ ま(いり)/塩せんべい/ ごはん/無塩バター	豚モモ(豚身付骨)/うちす り(卵黄/脱脂加糖)/ちりめん じゃこ/たまご/牛乳/ かつお加工品(かつお節/ 焼きのり(きさみのり))	しょうが/にんじん/たけ のこ/玉葱/はくさい/ りょうとうもやし/きくら げ(ゆ)/チンゲンツァイ/れ んごん/きゅうり/うど ん/ほうれんそう/バナナ	おかんチャーマン マカルト
13 月	選野豆腐のそぼろごはん ちくわの色揚げ ゆかり和え わかめと小松菜のすまし汁 オレンジ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/薄力粉/焼 き塩(白玉粉)/クラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/牛 乳/焼き竹輪/たまご/ あおのり/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ /たけのこ(ゆで)/キャベツ /きゅうり/ゆかり/玉葱 /カットわかめ/こまつな /パレンシアオレンジ	コープフレッククッキー 牛乳(乳児)
14 火	ホットドッグ(ゆ):セルブ グリーンサラダ マカロニシュチュ グレープフルーツ	コッパン/とうもろこ し(ゆで)/なたね油/マ カロニ/無塩バター/薄 力粉/塩せんべい/こま (いり)	ウィンナー/豚肩(豚身付 骨)/スキムミルク/牛乳 /クリーム(卵黄型)/脱脂 加糖ヨーグルト/大豆(固 形/乾)/かたくりわし (凍干し)	レタス/きゅうり/にんに く/玉葱/にんじん/ぶなし めじ/ブロッコリー/グ レープフルーツ	コープフレッククッキー 牛乳(乳児)
15 水	ごはん(ゆ):ラッ おにぎり ぶりの生巻焼き いそ煮 野菜のごま和え 味噌汁(さつま芋) あまなつ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/こまつな(ゆ で)/さつま芋/ポロ /薄力粉	焼きのり/ぶり/ひじき /さつま揚げ/油揚げ/ 生揚げ/牛乳/たまご/ 木綿豆腐/きな粉(大豆)	しょうが/にんじん/干し 椎茸/さやいんげん/ほう れんそう/りょうとうも やし/玉葱/小ねぎ/なつみ かん	どうぶどーナツ 牛乳
16 木	五目うどん 納豆とじゃこの天ぷら 切干大根とわかめの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/三温糖/塩せん べい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油 揚げ/ちりめんじゃこ/ 糸引納豆/たまご/牛乳/ するめ	こぼろ/だいこん/にんじ ん/たけのこ(ゆで)/ぶなし めじ/ねぎ/こまつな/玉 葱/きゅうり/切干しい ごん/バナナ	じゃが芋ポテトケーキ するめ 牛乳(乳児)
17 金	ミックスサンド(ゆ):カ 香野菜炒め(ゆ):ドレッシング ワンタンスープ メロン	食パン/マヨネーズ(卵黄 型)/なたね油/わたん んの皮/こま油/ビス ケット/水稲穀類(精白米) /こま(いり)	ツナ(水煮)/か/たまご かに風味かまぼこ/豚モ モ(豚身付骨)/牛乳/し ょうが/焼きのり	きゅうり/キャベツ/ス ナップエンドウ/にんじん /干し椎茸/ねぎ/しょう が/チンゲンツァイ/り ょうとうもやし/メロン/こ まつな/おかん/ジュース	のりまき(巻) おかんジュース
18 土	ごはん きんだらの煎付け ぶきの味噌炒め ころもやしのおひたし かぼちゃの味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/三温糖 /こま油/せんべい/全 粒粉ビスケット	きんだら/かつお加工品 (かつお節)/油揚げ/牛乳	しょうが/ぶき/たら/に んじん/りょうとうもやし /玉葱/西洋かぼちゃ/ほう れんそう/りんご/バナ ナ	塩梅(バナナ) ビスケット(全粒粉) 牛乳
20 月	カレイライス 豆腐サラダ 豆腐と青菜のスープ オレンジ	水稲穀類(精白米)/おおひ ぎ(卵黄)/なたね油/ じゃがいも/無塩バター/ 薄力粉/ウエハース/ ビスケット	豚肩(豚身付骨)/スキムミ ルク/ピザチーズ/木綿 豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/セロ リー/玉葱/にんじん/ト マト/水菜/すりおろし りんご/ブロッコリー/レタ ス/きゅうり/海苔/わか れんそう/パレンシアオ レンジ	味噌田楽 薄ビスケット 牛乳(乳児)

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21 火	ぶどうパン 鶏肉のアップルソース焼き アスパラ入り野菜ソテー グレープフルーツ	ぶどうパン/三温糖/無 塩バター/とうもろこ し(ゆで)/Feせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ ベーコン/ヨーグルト(ド リッパゲ)/牛乳	りんご/にんじん/キャベ ツ/アスパラガス/玉葱/ かぶ/かぼ(菜)/えのきたけ /グレープフルーツ	米粉のスコーン 牛乳
22 水	ピーズごはん 鯖の西京焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え なすと生揚げの味噌汁 あまなつ	水稲穀類(精白米)/三温糖 /じゃがいも/こま油/ ピザケツ/フランスパン /食パン/マーガリン /グラニュー糖	さわら/焼きのり(きさ みのり)/油揚げ/牛乳	グリーンピース/焼きあま なつ/しょうが/にんじん/ にんじん/きやいんげん/ はくさい/こまつな/玉葱 /なす/なつみかん	餃子(ゆで) りんごトースト 牛乳
23 木	ピーズごはん 大豆サラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲッティ/なたね油 /なたね油/マヨネーズ (卵黄型)/かたくり粉/ 衛生ポロ/塩せんべい	豚ひき肉/ピザチーズ/ 大豆(固形/乾)/ベーコン /ひじき/木綿豆腐/た まご/牛乳	にんにく(ゆで)/しょうが /セロリー/にんじん/玉 葱/トマト/きゅうり/チ ンゲンツァイ/バナナ	冷凍みかん せんべい 牛乳(乳児)
24 金	豚肉めかじのガーリックフライ 鶏の煮物 おひたし はんぺんのすまし汁 さくらんぼ	水稲穀類(精白米)/水稲穀 類(もち米)/こま(いり) /薄力粉/パン(焼/乾) /なたね油(揚げ油) /三温糖/塩せんべい/ 無塩バター/砂糖	ささげ(乾)/めかじ(煮 たご/さつま揚げ/か つお加工品(かつお節)/ はんぺん/牛乳/かん(卵黄 型)/植物油/ヨーグル ト(ドリッパゲ)	にんにく(ゆで)/たけの こ(ゆで)/にんじん/さやえん どう/ほうれんそう/キャ ベツ/玉葱/切りみづほ/ さくらんぼ(固形)/いちご /バナナ	シュークリーム ジョア
25 土	ごはん すき焼き風煮 三色なます オクラと生揚げの味噌汁 オレンジ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/しらたき/三温糖/ 全粒粉ビスケット/ク ロワッサン	豚肩(豚身付骨)/焼き豆腐 /油揚げ/牛乳	玉葱/はくさい/ぶなしめ じ/ほうれんそう/きゅう り/だいこん/オクラ/パ レンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳
27 月	ごはん シューマイ かぼちゃの甘煮 三色ナムル グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/なたね 油/三温糖/こま(いり) /こま油/かたくり粉/ しょうまいの皮/クラッ カー/さつま芋/水あ め	豚ひき肉/ボンレスハム /牛乳/かたくりわし (凍干し)	こぼろ/玉葱/キャベツ/ しょうが/西洋かぼちゃ/ こまつな/にんじん/もやし /カットわかめ/たけの こ(ゆで)/グレープフルーツ /さつま芋	切り干し大根の混ぜごはん リンゴジュース
28 火	ロールパン ポテトグラタン コンサダ ビーフンスープ メロン	ロールパン/じゃがいも /なたね油/無塩バター /きゅうり/とうもろこ し(ゆで)/ビーフン/こま 油/せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/牛 乳/ピザチーズ/木綿豆 腐	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/ブロッコリー/レタス /きゅうり/干し椎茸/ね ぎ/しょうが/チンゲン ツァイ/メロン/りんご (ジュース)	牛乳(幼・乳) せんべい
29 水	ごはん かつおのカレー揚げ うどと鶏胸のきんぴら 野菜のごま和え 味噌汁(かつ・生揚げ) わか	水稲穀類(精白米)/きび /あわ/おおむぎ(卵黄) /かたくり粉/こま油/ こんにゃく/三温糖/こま (すりこま)/ポロ	かつお(骨切り)/生揚げ/ 牛乳/プロセスチーズ	にんにく(ゆで)/うどん/ほう れんそう/にんじん/り ょうとうもやし/玉葱/ スナップエンドウ/ひわ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)
30 木	山菜うどん がんもの煮つけ 煎豆(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)/塩 せんべい/焼きそば(卵黄) /マーガリン/グラ ニュー糖	豚モモ(豚身付骨)/油揚げ /がんもどき/いんげん まめ(乾)/ちりめんじゃ こ/牛乳/脱脂加糖ヨー グルト	にんじん/はくさい/ぶなし めじ/えのきたけ/生せ んべい(ゆで)/わらび(ゆで) /ねぎ/こまつな/きゅう り/バナナ	手作りお菓子 ヨーグルト
31 金	ごはん お好み焼き風ポークバーグ チャーハン ミニトマト もずくスープ さくらんぼ	水稲穀類(精白米)/パン粉 (生)/なたね油/マヨネ ーズ(卵黄型)/焼き塩(固 形)/こま油/ビスケッ ト/無塩バター/食パン /三温糖	豚ひき肉/木綿豆腐/た まご/あおのり/もずく (塩蔵/塩漬)/牛乳	ねぎ/しょうが(紅生油)/に んじん/りょうとうもやし /にら/ミニトマト/玉葱 /チンゲンツァイ/さくら んぼ(固形)/パレンシアオ レンジ	丸揚げ風味のわかれト 牛乳

★献立は都合により変更する場合があります

<今月の予定>

- 2日(木) : こどもの日会(行事食です)
- 11日(土) : 親子遠足
- 15日(水) : 幼児クラス ラブおにぎりづくり
- 17日(金) : らいおん組 調理保育(サンドイッチ)
- 13、16、17日 : 子育て試食会
- 24日(金) : お誕生日会(お赤飯)

<平均摂取量>

今月から、幼児クラスを中心に調
理保育を行います。
今月は、らいおん組さんが「サ
ンドイッチ」づくりにチャレンジ!
また、園庭活動で収穫した野菜を
使った調理保育も取り入れる予定で

*3歳未満児 : 576kcal
*3歳以上児 : 616kcal