

きゅうしよくだより



～太陽の子保育園～
2015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



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。

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。

たんこ

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、ちまきを舟へになぞらえて、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

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、少しずつ旬は異なります。

旬はおいしい！「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。「スナックえんどう」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。

★すじとり名人★らいおん組では、スナップえんどうや絹さやのすじとりを何度か行っていますが、みんなみるみるうちに上達！サラダや汁物に入れて給食で食べています。

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。

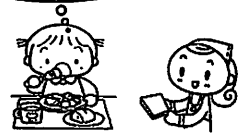
菜園活動、スタート!

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。じゃがいもは、すでにどんどん大きくなっています。クラスごとに子どもたちと一緒に、カレーピーマン、モロヘイヤ、なす、枝豆、オクラ、ズッキーニ、ミニトマト等の苗や種を植え付け、水やり、草取りをしながら、育つ様子を観察します。どんどん大きくなる野菜たち、これからの収穫が楽しみです。

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、食事と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。おやつの時間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ってくださいね。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。

「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。

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。

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、調理室へ運び、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なと思っています。

東日本大震災では、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、食べ物のお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。



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
		熱ゆかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1/金	こいのぼりパン ハンバーグ れんこんサラダ 春雨スープ フルーツポンチ	パン(クロワッサン生地) パン粉(白)/片栗粉 さつまいも/カブ/マヨネーズ/ごま/はるさめ/ごま油/花見豆/塩せんべい/かしまち	豚ひき肉/ひじき/豆腐/ちりめんじゃこ/木綿豆腐/牛乳/飲むヨーグルト	玉葱/きゅうり/れんこん/にんじん/ブロッコリー/干し椎茸/ねぎ/生卵/白/みかん缶/パイン缶	稲餅 ジョア 野菜せんべい 牛乳(幼・乳)
2/土	クリームライス(夕べ別献) マカロニスープチサダ わかめスープ グレープフルーツ	米/卵黄/菜種油/無塩バター/薄力粉/マカロニ/焼きそば(白玉葱)/ビスケット/せんべい/オレンジゼリー	鶏肉/牛乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/豆なしめじ/さやいんげん/きゅうり/カットわかめ/ごまつな/グレープフルーツ	せんべい ミニゼリー 牛乳 ビスケット 牛乳(幼・乳)
7/木	あんかけやきそば びん入りの干切りサラダ 中華風コンスープ オレンジ	薄し中華めん/菜種油/ごま油/片栗粉/花見豆/とうもろこし(炒め冷凍)/めん(炒め冷凍)/せんべい/さつまいも/でんぷん/上新粉	豚肉/うすら卵(塩漬缶詰)/ひじき/かつお節/たまご/飲むヨーグルト/あずき(乾)/こんぶ/牛乳	生卵/にんじん/だけのこ(ゆで)/玉葱/はくさい/もやし/きくらげ(乾)/ごまつな/だいこん/きゅうり/ねぎ/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ	芋だんご(小豆あん) カミカミ器布 牛乳 せんべい 飲むヨーグルト 牛乳
8/金	ごはん めだいのごま焼き ゆかり干し大根のゆめ煮 鶏和え 味噌汁(芋・カブ/ドカ) りんご	米/ごま(すりごま)/菜種油/花見豆/じゃがいも/ソーダクラッカー/薄力粉/ラード	めだい/さつまいも/油揚げ/納豆のり(さきみのり)/牛乳	にんじん/ゆかり干し大根/さやいんげん/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/スナップえんどう/りんご	牛乳(幼・乳) クラッカー 牛乳
9/土	ごぼうピラフ グリーンサラダ ワンダンスープ バナナ	米/菜種油/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/わんたんの皮/ごま油/ポロ/全粒粉ビスケット	鶏さね肉モモ(皮なし)/豚肉/牛乳/プロセスチーズ	にんじん/生卵/ごぼう/さやえんどう/レタス/ブロッコリー/カットわかめ/干し椎茸/ねぎ/チンゲンツァイ/もやし/バナナ	牛乳 ビスケット チーズ 牛乳(幼・乳) あわボーロ ひびりー 揚げせんべい 牛乳(乳児)
11/月	カレーライス(昼飯) 大豆サラダ もずくスープ グレープフルーツ	米/神楽/菜種油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/マヨネーズ(卵黄型)/かりんとう(白)/花見豆/揚げせんべい	豚肉/スキムミルク/ピザチーズ/大豆(国産・軟)/もずく(塩漬・塩漬缶)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/生卵/セロリ/玉葱/りんご/トマト水漬/りんご/ブロッコリー/きゅうり/ごまつな/ねぎ/グレープフルーツ/アガー/りんごジュース/びわ	牛乳(幼・乳) あわボーロ ひびりー 揚げせんべい 牛乳(乳児)
12/火	チーズフランスパン 白身魚のマリネ アスパラ入り野菜ソテー カブとえのきのスープ 薄煎オレンジ	フランスパン/薄力粉/白身魚/菜種油/花見豆/とうもろこし(冷凍)/塩せんべい/米粉/ごま(乾)/ごま油	タイステーキ/まがれい/ベーコン/牛乳	玉葱/にんじん/アスパラガス/かぶ/かぶ(乾)/えのき/だけ/きよみオレンジ/にら	牛乳 米粉のにら焼き 牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト やさいかりんとう
13/水	ごはん(幼:チア おにぎり) 鶏肉の照り焼き えのきの味噌炒め煮 白和え かぼちゃの味噌汁 あまなつ	米/花見豆/菜種油/塩/ごま(すりごま)/さつまいも/ポロ/かりんとう(白)	焼きのり/鶏肉/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/脱脂加工ヨーグルト	りんご(缶詰)/えのき/ほうれんそう/にんじん/玉葱/西洋かぼちゃ/なつみかん	牛乳(幼・乳) あわボーロ おかんジュース チャーハン
14/木	ちゃんぽんうどん 納豆とじゃこの天ぷら ゆかり和え バナナ	うどん(ゆで)/菜種油/ごま油/薄力粉/Feせんべい/米	豚肉/ちりめんじゃこ/糸引納豆/牛乳/ボンレスハム	にんじん/だけのこ/キャベツ/もやし/チンゲンツァイ/ねぎ/玉葱/だいこん/きゅうり/ゆかり/バナナ/にんじん/にら/みかんジュース	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳
15/金	ピーズごはん(若布入り) さわらの香味焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし なめこの味噌汁 びわ	米/花見豆/ごま(すりごま)/ごま油/じゃがいも/菜種油/ウエハース/コッパパン	さわら/かつお節/木綿豆腐/牛乳/ウィンナー	グリルピーズ/焼き込みわかめ/生卵/ねぎ/にんじん/ごぼう/にんじん/さやいんげん/ごまつな/もやし/玉葱/小ねぎ/なめこ/びわ/レタス	牛乳 ホットドッグ 牛乳(幼・乳) きなこウエハース
16/土	麻婆茄子丼 竹筒とちりの中厚酢和え 野菜のスー りんご	米/菜種油/花見豆/片栗粉/ごま油/とうもろこし(冷凍)/ごま(白り)/焼きそば(白玉葱)/クラッカー/カステラ	豚ひき肉/サラダ竹筒/牛乳	にんじん/生卵/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/なす/ベーマン/きゅうり/ほうれんそう/りんご	牛乳 焼きドーナツ 牛乳(幼・乳) クラッカー
18/月	ツナトースト 春雨サラダ 豆腐クリームシチュー グレープフルーツ	食パン/菜種油/マヨネーズ(卵黄型)/じゃがいも/薄力粉/塩せんべい/上新粉/花見豆/片栗粉	ツナ(水漬)/カブ/小豆/ピザチーズ/豚肉/豆腐/豆腐生クリーム/牛乳/するめ	玉葱/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/にんじん/豆なしめじ/ブロッコリー/グレープフルーツ	みたらしたんご するめ 牛乳(乳児)
19/火	あんかけ炒飯 春雨サラダ ごまとはんぺんのスープ オレンジ	米/とうもろこし(冷凍)/菜種油/ごま油/片栗粉/緑豆はるさめ/全粒粉ビスケット/じゃがいも/カブ/マヨネーズ	鶏肉/ボンレスハム/あんがらはんぺん/飲むヨーグルト/プロセスチーズ/牛乳	生卵/だけのこ(ゆで)/にんじん/もやし/チンゲンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/にら/パレンシアオレンジ/グリーンピース	ピーズ入り芋もち 牛乳 飲むヨーグルト ビスケット

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱ゆかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20/水	ズバクティミートソース 大豆サラダ モロヘイヤスープ バナナ	ズバクティ/菜種油/ごま油/塩せんべい/米/花見豆/ごま(白り)	豚ひき肉/かつお節/木綿豆腐/牛乳	にんじん/生卵/セロリ/にんじん/玉葱/トマト水漬/だいこん/きゅうり/モロヘイヤ(国産)/バナナ/ごぼう	ごぼうふりかけごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい 揚げトースト 牛乳
21/木	しそひじきごはん さけの盛り焼き 旬の黒糖 ほうれん草の炒り卵和え さつまいもの味噌汁 あまなつ	米/花見豆/ごま/マヨネーズ(卵黄型)/乾燥梅/黒糖/菜種油/さつまいも/かりんとう(白)/フランスパン/マーガリン/グラニュー	ひじき/しろさけ/さつまいも/かに風味かまぼこ/たまご/牛乳	ゆかり/だけのこ(ゆで)/にんじん/さやえんどう/ほうれんそう/もやし/キャベツ/玉葱/ごまつな/なつみかん	牛乳(幼・乳) せんべい 揚げトースト 牛乳
22/金	豚肉のから揚げ りんごのきんぴら ブロッコリーのちま和え かぶのすまし汁 さくら	米/菜種油(もち米)/ごま(白り)/片栗粉/ごま油/花見豆/ごま(すりごま)/ポロ/薄力粉/マーガリン	豚肉/油揚げ/がんもどき/生わかめ/牛乳/プロセスチーズ	生卵/れんこん/にんじん/ブロッコリー/玉葱/かぶ/かぶ(乾)/メロン(国産)	手作りシュークリーム ジョア
23/土	うどんどん がんもどきの味噌汁 わかめわかめ酢味噌和え バナナ	うどん(ゆで)/菜種油/花見豆/ごま(すりごま)/塩せんべい/オレンジゼリー	豚肉/油揚げ/がんもどき/生わかめ/牛乳/プロセスチーズ	ごぼう/だいこん/にんじん/だけのこ(ゆで)/豆なしめじ/ねぎ/ごまつな/きゅうり/バナナ	牛乳(幼・乳) ボーロ せんべい ミニゼリー 牛乳
25/月	中華丼 豆腐きゅうり 豆腐とオクラのスープ 豆腐きん	米/菜種油/ごま油/片栗粉/花見豆/ハードビスケット/マカロニ	豚肉/なると/うすら卵(水漬缶詰)/木綿豆腐/香天/豆腐/牛乳/きな粉(大豆)/プロセスチーズ	生卵/だけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/チンゲンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/オクラ/レモン(果汁・油)/みかん缶	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)
26/火	食パン バナナ 魚のごまマヨネーズ焼き アスパラとコーンのガー ミネストローネ グレープフルーツ	食パン/いちごジャム/マーガリン/すりごま/マヨネーズ(卵黄型)/無塩バター/とうもろこし/菜種油/せんべい/さつまいも/めんぷし	めかじき/ベーコン/牛乳	えのき/だけのこ(ゆで)/にんじん/アスパラガス/にんじん/にんじん/セロリ/玉葱/キャベツ/トマト水漬(乾)/ジャコ/グレープフルーツ/もろまめ	牛乳(幼・乳) せんべい 揚げトースト 牛乳(乳児)
27/水	ごはん おから入りポテトコロッケ 鶏肉野菜炒め ミニトマト ほうれん草の味噌汁 オレンジ	米/ごま(すりごま)/菜種油/薄力粉/パン粉(白)/ごま油/ポロ/全粒粉/ビスケット	鶏肉/おから(卵黄型)/豆腐/生卵/牛乳/ヨーグルト(全粒無糖)	にんじん/玉葱/もやし/にんじん/ミニトマト/ほうれんそう/オレンジ/みかん缶/パイン缶/りんご	牛乳(幼・乳) ボーロ ビスケット
28/木	焼きうどん じゃこ入カミカミサラダ ひじきのスープ バナナ	菜種油/うどん(ゆで)/花見豆/片栗粉/塩せんべい/米/神楽/とうもろこし(冷凍)	豚肉/かつお節/ちりめんじゃこ/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/生椎茸/ベーコン/きゅうり/ゆかり/にんじん/チンゲンツァイ/バナナ/さやいんげん	牛乳(幼・乳) あわボーロ おかんジュース チャーハン
29/金	きりたんぽ かつおのから揚げ うどと鶏のきんぴら 野菜のごま和え なすの味噌汁 びわ	米/さび(種白粉)/片栗粉/ごま油/ごま(すりごま)/ウエハース/薄力粉/無塩バター	かつお(巻揚げ)/油揚げ/牛乳/たまご	にんじん/うど/ごまつな/にんじん/はくさい/玉葱/なす/びわ/干し椎茸	牛乳(幼・乳) せんべい 揚げトースト 牛乳(乳児)
30/土	餅モチチャーハン 野菜のナムル 若竹汁 メロン	米/神楽/ごま油/花見豆/ごま(白り)/焼きそば(白玉葱)/ソーダクラッカー/クロワッサン	豚ひき肉/糸引納豆/ボンレスハム/焼きのり(さきみのり)/わかめ/牛乳	ねぎ/にんじん/ゆかり/ほうれんそう/もやし/玉葱/だけのこ(ゆで)/メロン(国産)	牛乳 クロワッサン 牛乳(幼・乳) クラッカー

*献立は都合により変更する場合があります

＜今月の予定＞

- ・ 1日(金)：こどもの日会(行事食です)
- ・ 13日(水)：くま、らいおん組がア おにぎりづくり
- ・ 19日(火)：らいおん組 調理保育(お好み焼き)
- ・ 21日(木)：保育参加、懇談会(くま組)
- ・ 22日(金)：お誕生会(お赤飯)
- ・ 27日(水)：懇談会(ひよこ組)

＜平均摂取量＞

*3歳未満児：563kcal

*3歳以上児：604kcal

今月は、らいおん組さんが「お好み焼き」づくりにチャレンジ！
また、園庭活動では、夏野菜を植え付け、栽培スタート！
育てて収穫した野菜を使った調理保育も取り入れる予定です。

