

きゅうしよくだより

太陽の子保育園
2003.5.1

5月5日は
こどもの日

吹く風がさわやかになり、木々の緑が
ひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい
季節になりました。
給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や
果物等をたくさん取り入れるよう心がけて
います。



旬のものを
食べよう。

旬のもの

グリーンピース

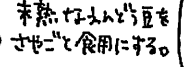


給食でおなじみ(せやまおれもの?)
のグリーンピース。旬は春なんです。

グリーンピース
まんだ豆の完熟
前の緑かい豆。



モロヘイヤ



豆の緑色は、豆に存在する葉緑素に
よるもので、葉緑素は日光に
より還元作用されるので、生産量の
大部分は缶詰や冷凍品に加工される。

じゃがいも

コロコロの新しいじゃがいもも、
この時期がおいしいです。



じゃがいもは
ビタミンCが
多く、茹こくと
加熱してまだ生
でかき食べられ
ないのが

ごぼう

四季を通じて店頭に出回
っていますか? おいしいのは初夏
に出荷される『新ごぼう』が、
ごぼうは、特有の香りと歯ごた
えがあり、古くから食用とされていま
すが、食用しているのは日本と
韓国だけです。整腸作用のある

かしわもち
端午の節句に
柏餅 そのワケは...
この日に欠かせない食べ物の中、柏餅。
餅を包んでいる**柏の葉**に、**こがわり**が
あるのです。

柏の木...は落葉樹材の一種なのですが、他
の落葉樹材とはちがってちがうのです。冬にふと葉が
枯れるのは、他の落葉樹材と同じですが、すぐ
には葉が落ちないで、冬を越し、新芽
が出る春を迎えて、はじめてハリと葉を落
とすのです。これが昔の人には、まるで新しい
生命の誕生を見守っているような風情に
見えたようで、柏は子どもの成長を
祝う節句にはピッタリ、ということから
柏餅は端午の節句には欠かせ
ないものになった
ようです。

旬の食べもの
おいしいとこそ!!

旬...という言葉はよく耳にしますね。
「しゃん」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、よくとれ出回す

曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
木	1 卵の玉子割りサラダ 入りのきのこスープ	スパゲッティ オリーブオイル パスタ 揚げ油	鶏肉もも(皮なし) 牛乳 わかめ 豆腐(木綿)	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	じゃがバター 牛乳 菓子・牛乳
金	2 ロールパン 鶏の唐揚げ 白米 白菜 トウモロコシスープ	ロールパン 揚げ油 鶏肉もも(皮つき) プロセッセチーズ	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	かしわもち ジュース 菓子・牛乳
土	3 はんぺん 卵 豆腐 豆腐 豆腐	はんぺん 卵 豆腐 豆腐 豆腐	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	菓子・牛乳 菓子・牛乳
日	4 結ばん おでん 煮付け 煮付け	結ばん おでん 煮付け 煮付け	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	5 こいのぼりオムライス 花野菜のサラダ カブのスープ	こいのぼり オムライス 花野菜のサラダ カブのスープ	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	菓子・牛乳 チーズ・牛乳
火	6 ツナサンド ペペのフレンチサラダ マトシチュー	ツナサンド ペペのフレンチ サラダ マトシチュー	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	おにぎり 麦茶 菓子・牛乳
水	7 はんぺん 野菜あんかけ 豆腐 豆腐	はんぺん 野菜あんかけ 豆腐 豆腐	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	ヨーグルト 菓子
木	8 けんちんうどん 高野豆腐のふわふわ煮 わかめ	けんちんうどん 高野豆腐のふわ ふわ煮 わかめ	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	菓子・牛乳 菓子・牛乳
金	9 ビーフステーキ 豆腐 豆腐	ビーフステーキ 豆腐 豆腐	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	ごぼうピスケット 牛乳 果物・牛乳
土	10 はんぺん 中華煮 豆腐 豆腐	はんぺん 中華煮 豆腐 豆腐	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	菓子・牛乳 菓子・牛乳
日	11 結ばん おでん 煮付け 煮付け	結ばん おでん 煮付け 煮付け	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	菓子・牛乳 菓子・牛乳
月	12 ハヤシライス(愛飯) 大豆サラダ チンゲン菜のスープ	ハヤシライス 大豆サラダ チンゲン菜のスープ	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	牛乳 菓子・牛乳 菓子・牛乳
火	13 ぶどうパン レバネのカレー揚げ りんごサラダ わんたんスープ	ぶどうパン レバネのカレー 揚げ りんごサラダ わんたんスープ	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	きなこのおはき ジュース ヨーグルト(1~2才) 牛乳(3~5才)
水	14 はんぺん 卵 豆腐 豆腐	はんぺん 卵 豆腐 豆腐	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	菓子・チーズ 菓子・牛乳 菓子・牛乳
木	15 焼きそば 高野豆腐のふわふわ煮 わかめ	焼きそば 高野豆腐のふわ ふわ煮 わかめ	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	たんぱく質 カルシウム ビタミンB1 ビタミンC	ふかし芋 牛乳 菓子・牛乳



曜日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
金	チーズサンドキーン 野菜物のスープ	食パン バター サラダ油 じゃがいも	プロセスチーズ 肉もも (皮なし)	にんじん トマト (果汁) たまご (卵)	にら焼き 菓子・牛乳
土	ごはん焼 インゲンの煮物 豆乳とごま油の味噌汁	こめ (精白米) サラダ油 三温糖	ひじき 豆腐 (木綿) みそ (赤色辛みそ)	干し椎茸 リンゴ ほうろく わかめ しょうゆ	菓子・牛乳
日	ごはん ポテトサラダ 野菜炒め 味噌汁	こめ (精白米) サラダ油 しょうゆ	豚もも しょうゆ	たまご しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	菓子・牛乳
月	ごはんの手作りふりかけ 野菜炒め 味噌汁	こめ (精白米) サラダ油 三温糖	いわし (煮干し) かつお節 肉 (ひき肉) 木綿	たまご しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	菓子・牛乳
火	ホット野菜のソテー ポテトサラダ	コーン パスタ サラダ油 じゃがいも	豚、ソーセージ シュルダールベーコン	たまご しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	おにぎり 菓子・牛乳
水	ごはん味焼き 煮魚とごま油の味噌汁	こめ (精白米) サラダ油 三温糖	さくら 竹輪 豆腐 みそ (赤色辛みそ)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ヨーグルト 菓子
木	かき揚げ うどん 揚げ	うどん 揚げ 揚げ	豚もも 豆腐 (木綿) ひき肉 ひじき	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	パン 牛乳 菓子・牛乳
金	ごはん パン 野菜ソテー	こめ (精白米) パン 野菜	豚もも 肉 (国産) 豆腐 (木綿) しょうゆ	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	おにぎり 菓子
土	ごはん 味噌煮 野菜炒め 味噌汁	こめ (精白米) 味噌 野菜炒め 味噌汁	さき 豆腐 (木綿) 豆腐 (木綿) 豆腐 (木綿)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	菓子・牛乳
日	ごはん 肉詰め スープ	こめ (精白米) 肉詰め スープ	豚もも 肉 (国産) 豆腐 (木綿)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	菓子・牛乳
月	春雨サラダ 果物	春雨 サラダ 果物	豚もも 肉 (国産) 豆腐 (木綿)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ヨーグルト 菓子
火	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	豚もも 肉 (国産) 豆腐 (木綿)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ヨーグルト 菓子
水	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	豚もも 肉 (国産) 豆腐 (木綿)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ヨーグルト 菓子
木	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	豚もも 肉 (国産) 豆腐 (木綿)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ヨーグルト 菓子
金	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	豚もも 肉 (国産) 豆腐 (木綿)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ヨーグルト 菓子
土	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	ごはん パン 野菜炒め 味噌汁	豚もも 肉 (国産) 豆腐 (木綿)	干し椎茸 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ヨーグルト 菓子

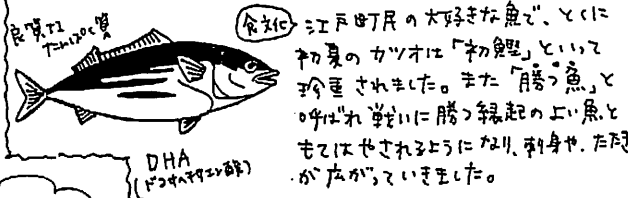
5がっ号
給食でも、なるべく旬のものをとり入れるようにしています。



旬は10日間を煮ます。旬の期間は短いということです。旬の食材を給食に取り入れるために、両立の内容が変化することもありまのこ...

「いつでもあるから、食パンの代わりに小麦粉」の代わりに、「旬のものを優先的に食べる」という食生活もかかっています。

「目に青葉 山ほととぎす 初魚堅」と俳句にも詠まれている初魚堅は、初夏(5月)の代表的な魚です。



「夏も近火入十八夜」とうたわれた茶摘みの季節、新茶が出始めます。十八夜は立春から数えて十八八日の日で(5/2) 農家では、種まきや田植えが目ざとされていたそうです。雑菜にはびんご、カブ等成分が豊富ですが、飲むだけでは損ねません。野菜を使うなど、「食べる」として摂取できるのです。

<5月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 魚フライ 煮物・和え物 味噌汁 果物	2 わかめごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め コーンスープ 果物	3 チャーハン サラダ スープ 果物
	5 ごはん 焼き魚 金平・和え物 味噌汁 果物	6 和風 スパゲティ 大根サラダ スープ 果物	7 芋ごはん 鶏の照り焼 煮物・ナムル すまし汁 果物	8 ごはん 鮭のソテー 煮物、和え物 味噌汁 果物	9 ごはん 豚カツ サラダ すまし汁 果物
	12 ごはん 煮魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	13 煮込みうどん つくね照り焼 和え物 果物	14 ピラフ グラタン サラダ スープ 果物	15 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	16 ごはん 麻婆豆腐 華風サラダ スープ 果物
	19 鮭ごはん、 厚焼き卵 煮物 すまし汁 果物	20 あんかけ 焼きそば 和え物 スープ 果物	21 ごはん コロッケ 野菜ソテー かきたま汁 果物	22 カレーライス サラダ スープ 果物	23 ごはん 焼き魚 煮物、和え物 味噌汁 果物
	26 ごはん 魚のマリネ 野菜ソテー すまし汁 果物	27 そばろごはん 煮物 和え物 味噌汁 果物	28 人参ごはん ポークピカタ サラダ スープ 果物	29 ごはん 魚の蒲焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	30 ごはん・納豆 八宝菜 煮物 すまし汁 果物
	31 わかめごはん 鮭の変わり西京焼き れんこんのきんぴら 味噌汁	こめ (精白米) わかめ 三温糖 しょうゆ	乾わかめ しらす(生) みそ (赤色辛みそ) 揚げ みそ (赤色辛みそ)	れんこん ごま油 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	菓子・牛乳

※補食には、おにぎり(又はバナナ)と果物(又は干果かヨーグルト)を出しています。
前注の「果物」は、バナナ、オレンジ、りんご、甘夏、はちみつ、グレープフルーツ、メロン、今月後半...
23日(金) えんぴす
3~5歳はおばんこ

