

5月号

吹く風がさわやかになり、木々の緑がひときり鮮やかになり、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なるべく取り入れるよう心がけています。

きせつの食べものがおいしいよ!



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。また栄養価が高いえ、たくさん出るので、比較的安く入手できます。

5月5日はこどもの日

端午の節句に柏餅、その理由とは...

この日に欠かせない食べ物の一つ、柏餅。餅を包んでいる柏の葉にこだわりのあるのです。

柏の木...は、落葉樹の一種なのですが、他の落葉樹とはちよつと違うのです。

冬になると葉が枯れるのは、他の落葉樹と同じですが、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、柏餅は節句には欠かせないものになったようです。



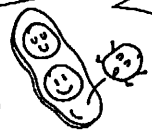
28の給食のあやは子供もちです

「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

グリーンピース

給食ではやや嫌われもの?!のグリーンピース。旬は春なんですヨ。グリーンピース...えんどう豆の完熟前の柔らかい豆

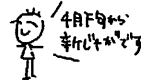


えんどう豆

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。



★20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。



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...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??～

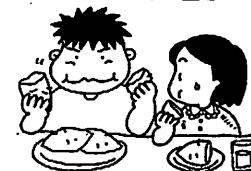
おやつも小さな食事です

子どもは胃袋も小さく、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

♥食事に影響しない皿を



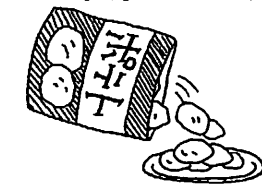
♥もうすぐ食事のときはがまんさせる



♥時間を決めて1日1～2回



♥袋ごと与えない...週産を皿に盛る



♥たっぷり水分を



お母さんもしっかりと楽しく飲めるといいね!



かんたんおやつ♪ 献立紹介

白玉だんご(5人分)

- <材料>
- ・白玉粉 75g (3/5カップ)
 - ・絹ごし豆腐 75g (1/4丁)
 - ・しょうゆ 大さじ1弱
 - ・さとう 大さじ1+1/2弱
 - ・水 1/5カップ
 - ・片栗粉 小さじ1弱



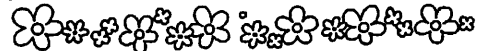
- <作り方>
- ①豆腐の水分で白玉粉をねって、みみだぶくらいのかたさにする。
 - ②沸騰した湯に丸めた白玉を入れ、茹でる。浮いていたら水にとる。
 - ③たれを作りかける。
(*きなこや小豆あんをかけても)

セサミトースト(4人分)

- <材料>
- ・食パン 2枚
 - ・マーガリン 小さじ2
 - ・はちみつ 小さじ1強
 - ・白すりごま 小さじ2

<作り方>

- ①マーガリン、はちみつ、すりごまを混ぜパンにぬる。
- ②オープン(又はトースター)でこんがり焼く。
(*給食では、はちみつのかわりに三温糖を使っています)



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	
1月	チーズパン 白身魚のごまマヨネーズ焼 アボカドとコーンのカー ミネストローネ オレンジ	ロールパン ごま(すりごま) 無塩バター とうもろこし缶詰 なたね油	プロセスチーズ みだら ショルダーベーコ	えのきたけ ほんしめじ にんじん アスパラガス にんにく(りん茎) セロリ	さつまいもパイ 牛乳
2月	<子ども目メニュー> こいのぼりオムライス マカロニサラダ 白菜とアボカドのスープ いちご ヨーグルト	水稲穀粒(精白米) なたね油 とうもろこしゆ かたくり粉 マカロニ	鶏若鶏肉ひき肉 たまご 木綿豆腐 脱脂加糖ヨーグル マカロニ	玉葱 にんじん グリーンピース(冷 きゅうり 温州蜜柑缶詰(果 はくさい)	柿餅 リンゴジュース
6月	ごはん・納豆 豚と野菜の味噌炒め 筍の煮物 味噌汁(かぼ・生揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	系引納豆 豚モモ(脂身付き) かつお加工品(か 生揚げ)	しょうが にんじん 玉葱 キャベツ にら たけのこ(ゆで)	クロワッサン 牛乳
8月	あんかけチャーハン 春雨サラダ わかめスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米) とうもろこし(冷 なたね油 ごま油 かたくり粉 練豆はるさめ)	豚モモ(脂身付き) ボンレスハム わかめ 木綿豆腐	しょうが たけのこ(ゆで) にんじん りよくとうもろやし チンゲンツァイ 干し椎茸	かゲティナボリタン 牛乳
9月	ぶどうパン 鶏レバーのカレー揚げ たらこポテトサラダ ミニトマト ナッツ菜とはんぺんのスープ バナナ	ぶどうパン かたくり粉 なたね油 じゃがいも	鶏肝臓(生) たらこ はんぺん	にんにく(りん茎) きゅうり にんじん ミニトマト 玉葱 チンゲンツァイ	おにぎり(鮭・青菜) 麦茶
10月	ごはん めだいの香味焼き 五色煮 ごまつなのおひたし 味噌汁(豆腐・ナツ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 板こんにゃく	まだい(発酵) 焼き竹輪 かつお加工品(か 木綿豆腐)	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) ごぼう にんじん たけのこ	チーズ ビスケット(全粒粉) 牛乳
11月	ピーズごはん 鶏肉のてり焼き かぼちゃの甘煮 しらす和え 若竹汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮 しらす干し(半乾 わかめ)	グリーンピース りんご(缶詰) 西洋かぼちゃ ほうれんそう にんじん アラカチもやし	ジャムサンド 牛乳
12月	焼きそば 大根のごま酢和え にらと豆腐のスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 三温糖 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) たまご 木綿豆腐	にんじん 玉葱 キャベツ りよくとうもろやし 青ピーマン だいこん	ポテトたこ揚げ 牛乳
13月	ごはん さばの味噌煮 れんごんのきんぴら 磯和え 味噌汁(里芋) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 さといも	まさげ 焼きのり(きざみ)	しょうが れんこん にんじん はくさい ごまつな さやえんどう	菓子 牛乳
15月	わかめごはん 揚げ餃子 さつまいもの炒め煮 三色ナムル 味噌汁(白菜・生揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 ごま油 ぎょうざの皮 なたね油 さつまいも	カットわかめ 豚ひき肉 生揚げ	玉葱 キャベツ ねぎ にら にんにく(りん茎) しょうが	きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳
16月	ライ麦パン マカロニグラタン フレッシュサラダ きのこのスープ メロン	ライ麦パン マカロニ なたね油 無塩バター 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 プロセスチーズ 木綿豆腐)	玉葱 にんじん ほんしめじ ブロッコリー 温州蜜柑缶詰(果 キャベツ)	白玉雑煮 麦茶
17月	ごはん 鮭のくわ焼き 肉じゃが 野菜のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) あまなつ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 じゃがいも しらたき ごま(すりごま)	しろさけ 豚モモ(脂身付き) 油揚げ	しょうが ねぎ 玉葱 にんじん さやいんげん ほうれんそう	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ
18月	ピザトースト スパゲティサラダ イタリアンスープ バナナ	食パン なたね油 スパゲッティ とうもろこし(冷 パン粉(乾燥)	ショルダーベーコ プロセスチーズ たまご パルメザンチーズ	にんにく(りん茎) 玉葱 青ピーマン にんじん きゅうり 温州蜜柑缶詰(果	お好み焼き 牛乳

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	
19月	山菜うどん ししゃもフライ 煮豆(金時豆) 薄力粉 パン粉(生) 三温糖 オレンジ	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 たまご いんげんまめ(乾 わらび(ゆで)	鶏若鶏肉モモ(皮 なたね油 ししゃも(生干し) たまご いんげんまめ(乾 わらび(ゆで)	にんじん はくさい ほんしめじ えのきたけ 生ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで)	ガーリックチャーハン 麦茶
22月	ハヤシライス(麦飯) ツナと大根サラダ 豆腐と青菜のスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 味噌(チリ) まぐろ缶詰(油漬 わかめ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり	ヨーグルトゼリー・チーズ Feせんべい
23月	スープ 鶏がら ウィンナーソーテー グリーンサラダ 春野菜のスープ グレープフルーツ	ロールパン なたね油	たまご 牛乳 ウィンナー 生わかめ 豚モモ(脂身付き)	レタス きゅうり たけのこ(ゆで) にんじん 玉葱 キャベツ	いなりずし 麦茶
24月	ごはん 糖の西京焼き ごぼうスティック煮 野菜のおひたし 味噌汁(かぼ・ナ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油	さわら かつお加工品(か 油揚げ)	しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう りよくとうもろやし 西洋かぼちゃ	チーズ せんべい 牛乳
25月	赤飯 鶏の竜田揚げ 紅白煮 いんげんのごま和え すまし汁 メロン	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米 ごま(いり) かたくり粉 なたね油 じゃがいも)	ささげ(乾) 鶏若鶏肉モモ(皮 木綿豆腐)	しょうが にんじん さやいんげん ごまつな ねぎ メロン(温室)	お誕生会(手作りケーキ) 牛乳
26月	えびクリームスパゲティ おきり千切りサラダ カブとえのきのスープ バナナ	スパゲッティ なたね油 とうもろこし(冷 無塩バター 薄力粉 三温糖	ベーコン しばえび 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) 蒸しかまぼこ	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん マッシュルーム(ブロッコリー キャベツ)	いもケンピ 牛乳
27月	ごはん ぶりのてりやき 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(なす) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	ぶり さつま揚げ 油揚げ 焼きのり(きざみ) 玉葱	にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう	菓子 牛乳
29月	高野豆腐のそぼろごはん★ ちくわの磯辺揚げ 野菜のナムル 味噌汁(芋・ネツ) 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 ごま油 ごま(いり)	鶏若鶏肉ひき肉 凍り豆腐 焼き竹輪 たまご あおのり	にんじん 干し椎茸 ねぎ たけのこ(ゆで) きゅうり りよくとうもろやし	オートミールクッキー 牛乳
30月	食パン(がはもマカリ) めかじきのパン粉焼き ブロッカー入り野菜ソーテー 春雨スープ バナナ	食パン いちごジャム(低 ソフトタイプマー パン粉(生) 無塩バター とうもろこし(冷	めかじき ショルダーベーコ 木綿豆腐	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン にんじん キャベツ ブロッコリー	ごまのおはぎ 麦茶
31月	ごはん・手作りふりかけ 中華風チキン じゃが芋のきんぴら おたけ芋のおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 じゃがいも なたね油 三温糖	ちりめんじゃこ かつお加工品(か あおのり 鶏若鶏肉モモ(皮 木綿豆腐 カットわかめ)	玉葱 にんにく(りん茎) しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	ヨーグルト せんべい

献立紹介



高野豆腐のそぼろごはん (幼児5人分=大人2人+子ども2人分)

<材料>
・米 1.7合
・塩 ひとつまみ
・醤油 小さじ1/2
・酒 小さじ1/2
・サラダ油 小さ
・人参 1/3本 ・鶏挽肉 100g
・たけのこ 30 ・干椎茸 1枚
・長葱 1/5本
・高野豆腐1+1/4ヶ
・砂糖 大さじ1 ・醤油 大1、小1
・酒 小さじ1弱

<作り方>
①米はといて、調味料を入れて炊いておく。
②高野豆腐、干しだけのはめるま湯でもどす。
③材料はすべてみじん切りにする。
(高野豆腐はフードカッターがあると簡単にできます)
④おたい野菜から炒め、高野豆腐も入れ、火が通ったら調味する。
⑤炊き上がったごはんにかける。

高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたもの。