

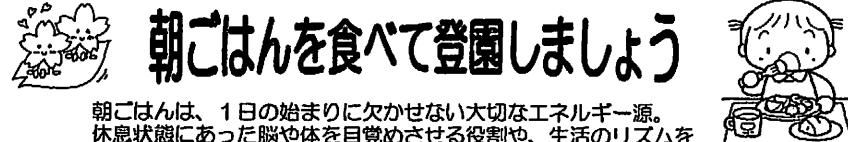
きゅうしょくだより



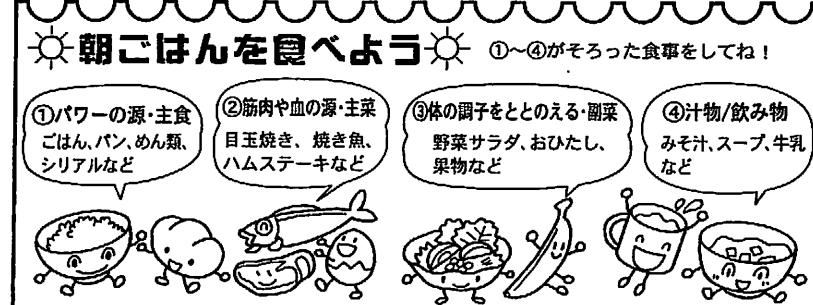
~太陽の子保育園~

2007.4.2

暖かい日が増え、ここ数日で一斉に桜の花が咲きましたね。春の花たちが色づき、草木も芽吹いて、春本番となってきました。新しいお友だち、新しい10歳児を迎え、7年目のスタートです。給食室も、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心かけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。



朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を自覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。



温かい朝食のすすめ

朝食をしっかりとると、体が元気に動き、頭の動きも活発になります。体の中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。たんぱく質の多い食べ物のや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

3つの「グー」で

生活のリズムをつくりましょう！

遊んで、食べて、寝て…毎日元気で楽しいな♪

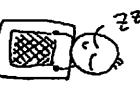
規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。

生活のリズムをつくるための3つのグーとは、「元気に遊んだ後はお腹がグー！」「おいしくごはんを食べていつもグー！」「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってグー！」家庭と保育園が協力して、子どもの心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。

いっぱい遊ぶ

お腹がグー

おやすみグー

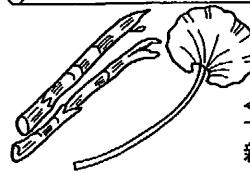


<献立より>

~春を告げる味~

菜の花ごはん

炒り卵の黄色と、菜の花とこまつな緑色で、春の訪れを感じさせるませごはん。菜の花は、アブラナ科の葉菜で、つぼみを摘み、茹でて用いるが、ほろ苦さが一層春らしい味わいでいます。「菜の花」はビタミン、ミネラルの豊富な緑黄色野菜です。



たけのここはん

春先だけに出回る「生」のだけのこはんは、年中手に入る水煮たけのことは、味も香りも違います。たけのこは成長が早く、地上に出てから一旬（10日）で竹になるので「筍」と習くそうです。便秘や大腸がんを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。



うどやきも春の味、今月の給食にも取り入れています。その他にもかぶやアスパラ、新人参や新じゃが芋も登場、春に美味しいります。

よもぎの話

「ヨモギ」は、道端、空き地、平地から山野まで、どこにでも自生しています。春の若葉は茹でて餅と混せてヨモギ餅を作ります。園では、よもぎを入れたおやつを出しています。その他、ヨモギ酒やヨモギ風呂、せんじ葉など民間薬として使われてきました。

茎や葉の裏には、蜜に絹毛があり、この葉の裏の毛を集めて「もぐさ」を作るのこと。ヨモギという名称も、「よく燃える草」という意味であるといわれていますが、確かに「もぐさ」はよく燃えますね。



今年度の予定（幼児）

★調理保育★

今年度も、幼児クラスを対象に、調理保育を行う予定です。

*らいおん組 7回
*くま組 4回
*ばんだ組 3回

を予定しています。

また、食材を知る、食材に触れる機会も多く取り入れたいと思っています。

★ラップおにぎり作り★

幼児クラスで、月1回、給食時にラップを使ったおにぎり作りを行います。（ばんだ組は6月頃～の取り入れを予定）

★野菜の栽培★

先月14日、園の畑にじゃが芋の植え付けをしました。5月にはさつまいもも植える予定です。

4、5月は夏野菜の植え付けの季節、簡単にできる野菜つくりを予定しています。

★夜更かし世界ー！？の日本のおもむき

日本人は日常的に夜更かしをしています。子どもを対象にした各國の調査結果を比較すると、赤ちゃんから高校生までのあらゆる年代で、日本の子どもたちが最も就寝時間が遅く、最も睡眠時間が短いという異常な生活習慣が明らかになりました。心身の健康を維持するためにも早く寝ることがとても重要です。そして、朝ごはんをしっかりと食べるためにも、大人が子どもに合わせる生活環境で、夜型⇒朝型に変えられるといいですね。



ありがとうございました

今月で、給食の板橋先生がご退職です。保育園ができる前の保育室の時代から、子どもたちのために給食を作り続けてきました。大ベテラン、給食のお母さんの知恵袋、琳しくなります。

26周年おめでた



4月の献立表

太陽の子保育園

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	ロールパン パンパーグ チーズ入り粉吹芋 フレンチサラダ たまごスープ オレンジ	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 じやがいも なたね油	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご バルメザンチーズ	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり りょくとうもやし こまつな	おかかチャーハン 牛乳	牛乳
3 火	ごはん めだいのくわ焼き 根菜の煮物 小松菜と白菜のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ) グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米) 三温糖 板こんにゃく ごま(すりごま)	めだい 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 カットわかめ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん	手作り肉まん 牛乳	牛乳
4 水	焼きそば れんこんサラダ チゲン菜とはんぺんのスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) 玉葱 キャベツ りょくとうもやし 青ビーマン れんこん	にんじん 玉葱 キャベツ りょくとうもやし 青ビーマン れんこん	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)	牛乳
5 木	糸の花ごはん 箱内のみそ焼き 箱内の煮物 きゅうりのゆかり和え すまし汁(魅・ホリシタリ)いちご	水稻穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 焼きふ(觀世ふ)	たまご 鶏若鶂肉モモ(皮 こまつな だけのこ(ゆで) にんじん さやえんどう きゅうり	和種なほな(茎、 さつまいもパイ(揚げ) 牛乳	さつまいもパイ(揚げ) 牛乳	牛乳
6 金	ぶどうパン かれいの変わりソース 芋とアボガドのカラシテ きやべつのスープ みかん	ぶどうパン 薄力粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 じやがいも	まがれい たらこ ショルダーベーコ	玉葱 にんじん ブロッコリー キャベツ さやいんげん 温州密柑	マカロニきなこ チーズ 牛乳	牛乳
7 土	きびごはん 味付け蕎麦 生揚げの中華煮 しらす和え 味噌汁(里芋) あまなつ	水稻穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 かたくり粉 さといも	味付けのり 豚モモ(脂身付き) 生揚げ うずら卵(水煮缶 しらす干し(半乾)	にんにく(りん茎) ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) 干し椎茸 はくさい	果物(バナナ) Feせんべい 牛乳	牛乳
9 月	カレーライス(定食) コーンとわかめのサラダ 春菊と豆腐のスープ はっさく	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じやがいも 無塩バター 薄力粉	豚モモ(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ カットわかめ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー りんご)	フルーツヨーグルト Caウエハース 玄米	牛乳(幼・乳)
10 火	ツナサンド カロビーフのソテー ^火 ピーフンスープ オレンジ	食パン ソフトタイプマー ^火 マカロニ なたね油 ピーフン ごま油	まぐろ缶詰(水煮 玉葱 アスパラガス にんじん 干し椎茸	きゅうり 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ(ゆで)	たまごはん焼き 牛乳	牛乳
11 水	ごはん めかじきの香味焼き いそゑ こまつ菜のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	水稻穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油	めかじき 大豆(国産、乾) ひじき さつま揚げ かつお加工品(か 油揚げ)	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) 牛乳	干し芋 果物(みかん) 牛乳	牛乳
12 木	鶏ごぼうピラフ かぼちゃグラタン りんごサラダ 白菜スープ グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉	鶏若鶂肉モモ(皮 ボンレスハム 牛乳 プロセスチーズ 木綿豆腐	にんじん しょうが ごぼう さやえんどう 西洋カボチャ 玉葱	ごま揚げパン 牛乳	牛乳
13 金	山菜うどん 納豆とじやこの天ぷら 豆(金時豆) モツリとモヤのごま酢和え バナナ	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ ちりめんじやこ 糸引納豆 たまご いんげんまめ(乾)	にんじん はくさい ほんしめじ えのきだけ なめこ 生ぜんまい(ゆで)	コーンフレークッキー 牛乳	牛乳
14 土	ごはん さばの味噌煮 うどんのきんぴら 白和え 味噌汁(サバ芋・油揚げ) あまなつ	水稻穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 木綿豆腐 板こんにゃく ごま(すりごま) さつまいも	まさば 木綿豆腐 油揚げ	しょうが うどん ほうれんそう にんじん 玉葱 こまつな	菓子 牛乳	牛乳
16 月	ハムチーズトースト ワインソーテー ^火 春野菜行灯(人春ドレッシング) コンソシュー オレンジ	ライ麦パン なたね油 じやがいも 無塩バター 薄力粉 とうもろこし(冷)	ボンレスハム プロセスチーズ ワイン スナップえんどう だいこん にんじん 豚モモ(脂身付き) 脱脂粉乳	玉葱 キャベツ ウインナー スナップえんどう だいこん にんじん 豚モモ(脂身付き) にんにく(りん茎)	のりまき(鮭) 玄米(牛乳:牛乳)	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	
17 火	ごはん 餅の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 なばなのごま和え 味噌汁(豆腐・ニラ) グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま(すりごま)	さわら さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐	しょうが にんじん 切り干し大根 干し椎茸 さやいんげん こまつな	いちケンピ 牛乳
18 水	スペゲティミートソース ごぼうサラダ イタリアンスープ バナナ	スペゲッティ なたね油 ごま(いり) パン粉(乾燥)	豚ひき肉 プロセスチーズ ボンレスハム 鶏若鶂肉モモ(皮 たまご バルメザンチーズ	にんにく(りん茎) しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー いちご)	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳
19 木	荀ごはん 肉レバーのフライ 味噌汁(芋・キヌサヤ)	水稻穀粒(精白米) 水桶粉(もち米 薄力粉 パン粉(生) 三温糖	油揚げ 鶏肝臓(生) たまご 焼きのり(きざみ 玉葱)	たけのこ(ゆで) にんにく(りん茎) ふき ほうれんそう にんじん 玉葱	よもぎ蒸しパン 牛乳
20 金	黒豚ロールパン 白身魚のごまマヨネーズ焼 ブロッコリー入り野菜ソテー ^火 カブとえのきのスープ あまなつ	ロールパン ごま(すりごま) 無塩バター	まだら ショルダーベーコ	えのきだけ ほんしめじ にんじん キャベツ ブロッコリー 玉葱	白玉雑煮 チーズ 牛乳
21 土	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ はっさく	水稻穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 綠豆はるさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸	果物 揚げせんべい 牛乳
23 月	えびクリームライス 大根サラダ わかめスープ グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター	鶏若鶂肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳 鶏肝臓 ごま油 まぐろ缶詰(油漬 きゅうり)	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり	お好み焼き 牛乳
24 火	フランスパン ジン&エイジング 洋風オムレツ ブロッコリー入りグリーンサラダ オレンジ	フランスパン いちごジャム(低 ソフトタイプ) 洋風オムレツ ブロッコリー入りグリーンサラダ オレンジ	鶏若鶂肉ひき肉 プロセスチーズ レタス きゅうり アスパラガス にんじん	玉葱 さやいんげん にんじん なましめじ ブロッコリー だいこん きゅうり	きなこのおはぎ 牛乳
25 水	ごはん (幼: ラップ おにぎり) ぶりのてりやき	水稻穀粒(精白米) なたね油 板こんにゃく 三温糖	ぶり 焼き竹輪 かつお加工品(か 木綿豆腐)	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	クロッサン 牛乳
26 木	お誕生日会 ガーリックチャーハン 鶏の竜田揚げ ボテトサラダ 春野菜のスープ いちご・オレンジ	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 かたくり粉 じやがいも 三温糖	ベーコン 鶏若鶂肉モモ(皮 プロセスチーズ	にんにく(りん茎) にんじん 青ビーマン しおうが きゅうり	手作りブーケッキー ジョア 牛乳
27 金	ごはん (幼: ラップ おにぎり) さつま揚げ	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ ごま(いり) バナナ	ごぼう だいこん にんじん 西洋カボチャ ほんしめじ ねぎ	芋もち するめ 牛乳
28 土	雑穀ごはん ぎんららのねぎ味噌焼き さつま芋のそぼろ煮 ゆめりとモヤの味噌 味噌汁(白菜・牛乳)	水稻穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おおむぎ(押麦) なたね油 さつまいも	ぎんらら 鶏若鶂肉ひき肉 焼きのり(きざみ 玉葱)	ねぎ にんじん ほうれんそう 芋もち するめ 牛乳	チーズドック 牛乳

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★4月平均摂取量3歳以上児: 598kcal

3歳未満児: 550kcal

*午前の牛乳は、乳児は毎日、幼児は午後の
おやつの内容により午前に飲む場合があり
ます…【(幼・乳)の日】

