

# きゅうしよくだより



～太陽の子保育園～  
2007. 5. 1

風がさわやかに、そして、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よう心がけます。今月は「おやつ試食デー」(10日)がありますので、この機会に保育園のおやつを味わってみてくださいね。



今月の目標  
少しずつ食物に興味をもとう

## 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、悪病災難の魔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。

「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。旬は春なんですよ。  
⇒グリーンピース...えんどう豆の完熟前の柔らかい豆  
⇒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。

みんなで植えた保育園のじゃがいもは、6月終わり～7月に収穫です。

### ★12日は満足、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、食べる楽しさ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!**  
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ぎみ...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



# おやつ

～なぜ子どもにもおやつが必要??～

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とのいません。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。



## おやつの上手な与え方

- ♥食事に影響しない量を
- ♥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
- ♥たっぶりの水分を
- ♥袋ごと与えない...適量を皿に盛る

お母さんもいっしょにゆつくり楽しく飲めるといいね!

### ☆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でごまかしたりすることは極力減らしましょう。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してあげましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持ってるといいですね。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、子どもがお手伝するのでもいいですね。

## 今月10日は... おやつ試食デーです。

先月号でもお知らせしましたが、園の味を少しでも知っていただけたらと思います。今月10日のお迎え時に、おやつの試食ができるよう用意する予定です。なお、食中毒予防のため、16時～18時までとさせていただきますので、ご了承ください。※次回は、暑い時期を避け、10月を予定しています。

### とうふドーナツ

<材料> 10個分  
 ・小麦粉 150g (1.5kg)  
 ・A-キグバガ- 小さじ2弱  
 ・砂糖 40g (大さじ4 1/2)  
 ・たまご L1/2ヶ  
 ・木綿豆腐 120g (1/3丁)  
 ・揚げ油  
 ・きなこ 大さじ2

<作り方>  
 ①小麦粉とA-キグバガ-を合わせてふるっておく。  
 ②砂糖、たまご、豆腐、①を混ぜてよくねっておく。  
 ③生地を冷蔵庫でねかせる。(生地の様子で牛乳で調節する)  
 ④ドーナツ型にして、中温の油できつね色になるまで揚げる。

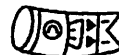
### じゃこトースト

<材料> 4人分  
 ・食パン 2枚  
 ・しらす 大さじ2弱  
 ・ごま 大さじ1/2  
 ・長葱(みじん切) 大1.5  
 ・マネー 大さじ1弱

<作り方>  
 ①しらす～マヨネーズまでの材料を混ぜ、パンにぬる。  
 ②オープン(又はトースター)でこんがり焼く。食べやすい大きさに切る。



# 5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	
1	ライ麦パン チキンとパプリカのグラタン フレッシュサラダ カブとえのきのスープ グレープフルーツ	ライ麦パン なたね油 無塩バター 薄力粉	しろさげ 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 にんじん ほうしめじ ほうれんそう 温州蜜柑缶詰(果 糖)	おにぎり(わかめ・ごま) 麦茶(乳:牛乳) 牛乳(幼・乳)
2	桜えびの混ぜごはん こいのぼりの春巻き なばなのごま和え 若竹汁 いちご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 じゃがいも はるまきの皮 薄力粉	ひじき さくらえび(茶干) たまご 豚モモ(脂身付き) わかめ 木綿豆腐	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 和種なばな(茶、 こまつな)	栞餅(市販) チーズ リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
7	高野豆腐のそぼろごはん ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル 味噌汁(さつまいも・ネギ) あまなつ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉 ごま油 さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉 凍り豆腐 焼き竹輪 たまご あおのり 油揚げ	にんじん 干し椎茸 ねぎ たけのこ(ゆで) こまつな りよくとうもろやし	スダチナポリタン 牛乳 牛乳
8	カレートースト かぼちの揚げ ビーフンスープ バナナ	食パン なたね油 パン粉(生) マカロニ ビーフン ごま油	豚ひき肉 プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮)	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 干し椎茸 ねぎ	ミニ五平餅 牛乳
9	ごはん 肉じゃが 白菜と小松菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ネギ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 じゃがいも しらたき	めだい 豚モモ(脂身付き) かつお加工品(か 木綿豆腐)	しょうが 玉葱 にんじん さやいんげん こまつな はくさい	フルーツヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
10	らいおん組★クリスマス ビスコッティ(お好み) おでん さきみ入りのごま味噌和え メロン ヤクルト	水稲穀粒(精白米) 三温糖 板こんにやく 竹輪 三温糖 ごま(すりごま)	カットわかめ こんぶ つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ がんもどき	グリーンピース にんじん だいこん ほうれんそう りよくとうもろやし メロン(温室)	おやつ試食デー とうふドーナツ 牛乳
11	ジャージャー麺 ピザ入り揚げ(お好み) うどのかきたま汁 グレープフルーツ	蒸し中華めん なたね油 たまご 三温糖 かたくり粉 ごま(すり)	豚ひき肉 ひじき かつお加工品(か たまご)	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	じゃこトースト 牛乳 牛乳
14	ハヤシライス ごぼうサラダ 小松菜と豆腐のスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉 とうもろこし(冷)	豚肩(脂身付き) キウイ まぐろ缶詰(水煮) 木綿豆腐	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん マッシュルーム(フ ロッコロー)	ほうれんそう蒸しパン 牛乳 牛乳
15	フランスパン(ジャマカリ) 鶏肉のアップルソース焼き ごま入り粉吹雪 海藻サラダ ミネストローネ バナナ	フランスパン いちごジャム(低 ソフトタイプマ 三温糖 じゃがいも ごま(すりごま)	鶏若鶏肉モモ(皮 カットわかめ ショルダーベーコ	りんご(缶詰) レタス きゅうり にんにく(りん茎) セロリ にんじん	チーズの包み揚げ 茹でそば 牛乳 牛乳
16	ごはん 豚の香味焼き たけのこ煮物 磯和え(白菜・パプリカ) 味噌汁(わかめ・生揚げ) あまなつ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油	さわら 鶏若鶏肉モモ(皮 焼きのり(きざみ 生揚げ)	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) たけのこ(ゆで) にんじん さやえんどう	ヨーグルト 手作りふ菓子 牛乳 牛乳
17	スライム ウィンナーソー 春野菜炒め(人参・レタス) コンチャウダー グレープフルーツ	ロールパン なたね油 ウィンナー かに風味かまぼ 薄力粉 とうもろこし缶詰	たまご 牛乳 ウィンナー かに風味かまぼ 鶏若鶏肉モモ(皮)	キャベツ スナップえんどう にんじん 玉葱 グレープフルーツ	ごまだれ白玉 するめ 牛乳 牛乳
18	ちゃんぽんうどん ししゃもフライ 煮豆(金時豆) 三色なます オレンジ	うどん(ゆで) なたね油 煮豆 薄力粉 パン粉(生) 三温糖	豚モモ(脂身付き) ししゃも(生干し) たまご いんげんまめ(乾)	にんじん たけのこ キャベツ りよくとうもろやし にら ねぎ	ガーリックチャーハン 牛乳 牛乳
19	ごはん・納豆 鶏と根菜の煮物 しらす和え 味噌汁(なす) いちご	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにやく さといも 三温糖	糸引納豆 鶏若鶏肉モモ(皮 しらす干し(半乾) 油揚げ	ごぼう にんじん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	果物(バナナ) Caウエハース 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	
21	中華丼 春雨サラダ ワケツ菜とはんぺんのスー あまなつ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	豚モモ(脂身付き) するめいか うずら卵(水煮) ポレンスハム はんぺん	しょうが たけのこ(ゆで) にんじん はくさい さやえんどう 干し椎茸	マカロニきなこ チーズ 牛乳 牛乳
22	ピザトースト リンゴサラダ イタリアンスー バナナ	食パン なたね油 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 バルメザンチーズ	にんにく(りん茎) 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん りんご	いなりずし 牛乳 牛乳
23	ごはん(幼:7割 おにぎり) ぶりのてりやき じゃが芋のきんぴら 小松菜ともやしのおひたし 味噌汁(豆腐・ネギ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも なたね油 ごま油 三温糖	ぶり かつお加工品(か 木綿豆腐)	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな りよくとうもろやし 玉葱	ヨーグルト 豚サラスク 牛乳 牛乳
24	豚肉のチーズロールフライ れんごんの真砂和え 干し椎茸 お吸い物(麩・みつば) メロン	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米 ごま(すり) 薄力粉 パン粉(生) なたね油	ささげ(乾) 豚モモ(脂身付き) プロセスチーズ たまご 切りみつば メロン	れんごん にんじん ほうれんそう 玉葱 切りみつば メロン(温室)	手作りシュークリーム ミルクティー 牛乳(幼・乳)
25	クリームスパゲティ ツナ入り大根サラダ わかめスープ グレープフルーツ	スパゲティ なたね油 とうもろこし(冷 無塩バター 薄力粉 ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳(乳脂肪) クリーム(油漬) わかめ	にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり	芋もち 牛乳 牛乳
26	きびごはん さばの味噌煮 ぜんまいと油揚げの煮つけ わかめのおかか和え 味噌汁(豆腐・こまつな) りんご	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 ごま油	きび かつお加工品(か 木綿豆腐)	しょうが にんじん 生ぜんまい(ゆで) オクラ きゅうり 玉葱	クロワッサン 牛乳 牛乳
28	チキンカレー(変飯) 大豆サラダ わかめとツナのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 脱脂粉乳 プロセスチーズ 大豆(国産、乾)	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー りんご)	びわ入りカルピスゼリー Feせんべい 牛乳 牛乳
29	ロールパン ハンバーグ アスパラ入り野菜ソテー ひじきのスープ バナナ	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 無塩バター とうもろこし(冷 なたね油	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご ショルダーベーコ 木綿豆腐	玉葱 にんじん キャベツ アスパラガス こまつな バナナ	焼きそば 牛乳 牛乳
30	ごはん めかじきの生炊焼き 五色煮 磯和え(パプリカ・白菜) 味噌汁(大根・油揚げ) あまなつ	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにやく 三温糖	めかじき 焼き竹輪 焼きのり(きざみ 油揚げ)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	チーズ ビスケット 牛乳 牛乳
31	ぶどうパン 鶏レバーのカレー揚げ マッシュポテト グリーンサラダ ワタンスープ グレープフルーツ	ぶどうパン かたくり粉 なたね油 じゃがいも 無塩バター とうもろこし(冷)	鶏肝(生) 牛乳 豚モモ(脂身付き)	にんにく(りん茎) レタス きゅうり にんじん 干し椎茸 ねぎ	おにぎり(じゃこ・青菜) 牛乳 牛乳



- ### 今月の予定
- ・2日: 子どもの日メニュー
  - ・10日: おやつ試食デー  
らいおん組リクエストメニュー
  - ・12日: 遠足
  - ・18日: 調理保育(らいおん組)
  - ・24日: お誕生会メニュー

~5月の平均栄養価~  
\*エネルギー  
幼児 602kcal  
乳児 553kcal  
\*たんぱく質  
幼児 24.2g

