

きゅうしよくだより



~太陽の子保育園~
2009. 5. 1

5月号

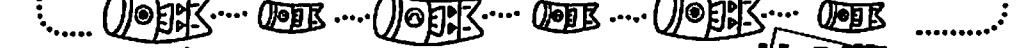
今月の目標
少しずつ食物に
興味をもとう

風がさわやかに、そして、木々の緑がひと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よう心がけます。今月は「おやつ試食デー」(12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。

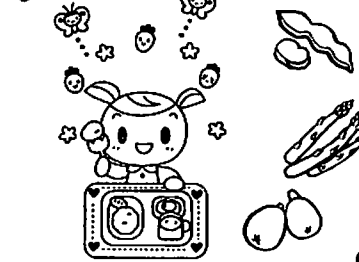


5月5日は“端午の節句”

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、ちまきを箒へビになぞらえて、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...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。また米穀価が高いうえ、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。

産地によって、少しずつ物は異なります。

柏の葉

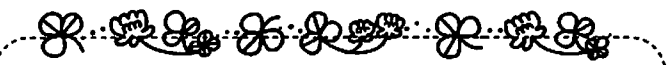
柏餅の「柏の葉」は、落葉樹の一種なのですが、他の落葉樹とはちょっと違うのです。冬になると葉が枯れるのは、他の落葉樹と同じですが、すぐには葉が落ちないで冬を越し、新芽が出る春を迎えて、はじめてハラリと葉を落とすのです。これが、昔の人には、まるで新しい生命の誕生を見守っているような風情に見えたようで、柏は子どもの成長を祝う節句にはピッタリ、ということから、柏餅は端午の節句には欠かせないものになったようです。

旬(しゅん)のもの

グリーンピース
給食ではやや遅われもの?! のグリーンピース。旬は春なんですヨ。

28日はグリーンピースを炊き込んだピーズごはんです

えんどう豆 ⇒ 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かに食用にする

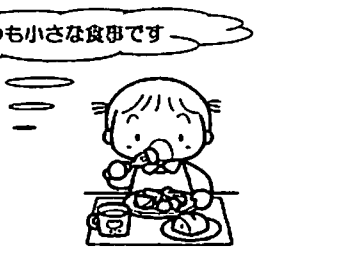


おやつ試食デー 12日(火) おからドーナツ

昨年度に引き続き、今年度も園の味を少しでも知っていただけたらと思い、おやつ試食会を年3回予定しています。お迎え時に、おやつ試食ができるよう用意をします。なお、食中毒予防のため、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。

おやつ ~なぜ子どもにおやつが必要?~

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
- ♥ たっぷりの水分を
- ♥ 寝ごと与えない...遊園を回に誘う

お母さんもいっしょにゆっくり楽しく飲めるといいね!

★9日は遠足、お弁当持参です★

...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、気温も低下...こんなときは食中毒が発生しやすい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持参しましょう。

さわやかな青空の下、元気に遊んだ後のみなど食べるお弁当の味は最高に美味しいと思います。心のご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ね。

● お弁当についてのヒント ●
お弁当に詰める量
量はちょっと少なめにしておきましょう。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また目にもつなぐります。ふだん食卓で使っている子ども茶碗1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。

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 / 金	ライ麦パン 鶏肉のマーマレード焼き チーズポテトフライ 香きゅべつサラダ きのこのスープ バナナ	ライ麦パン マーマレード じゃがいも なたね油 がけ汁	鶏もも肉 パルメザンチーズ かに風味かまぼこ ベーコン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参 キャベツ・チンゲン菜 スナップエンドウ えのき・しめじ ピーマン・バナナ	バナナ 牛乳(乳児)
2 / 土	ごはん さばの味噌煮 いそ煮(大豆入り) おひたし かぶの味噌汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油	まさほ 大豆(国産) かつお節 さつま揚げ 油揚げ	しょうが・たまねぎ にんじん・かぶ 干し椎茸・かぶ さやいんげん こまつな・ひじき もやし・オレシジ	菓子 牛乳
7 / 木	ジャージャー鍋 大根の中酢和え たまごスープ グレープフルーツ	麻し中華めん なたね油 ごま油 三温糖・いりごま かたくり粉	豚ひき肉 ボンレスハム かつお節 たまご きなこ	にんにく・しょうが 人参・大根 にんじん・きゅうり 玉葱・きょうな 干し椎茸・チンゲン菜 だけのこ・グレープフルーツ	きなこのおぼろ 牛乳(乳児)
8 / 金	ごはん めだいのねぎみそ焼き 肉じゃが ごま和え 豆腐となめこの味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) なたね油・マヨネーズ じゃがいも しらたき 三温糖・すりごま フランスパン	めだい 豚もも肉 木綿豆腐	ねぎ・こまつな 玉葱・なめこ にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい・あまなつ	かりかりトースト 牛乳
11 / 月	うすら入りカレー(夏版) ごぼうサラダ すまし汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) おろき(特選) なたね油 じゃがいも 無塩バター・マヨネーズ 薄力粉・ごま	豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ うすら節(水揚げ)	にんにく・しょうが しょうが・ごぼう 玉葱・きゅうり にんじん・りんご トマト(缶詰・ホール) 小松菜・オレシジ	杏仁豆腐 Feせんべい
12 / 火	ごはん さわらの香味焼き 等の魚料理 和え かぼちゃの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 薄力粉 なたね油	さわら さつま揚げ きざみのり 油揚げ たまご おから・きなこ	しょうが・白ネ ねぎ・ほうれん草 にんにく・かぼちゃ だけのこ(ゆで) にんじん・玉ねぎ さやいんげん・いちご	おからドーナツ 牛乳(乳児)
13 / 水	ピザトースト コーン入りフレンチサラダ ワンタンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 薄力粉 なたね油	豚肩肉 プロセスチーズ 豚もも肉 炒り大豆 煎干し ヨーグルト	にんにく・しょうが しょうが・干し椎茸 青ピーマン・長ねぎ キャベツ・チンゲン菜 きゅうり・もやし にんじん・バナナ	大豆といりごまから ヨーグルト
14 / 木	わかめごはん パンパシ 鮎チャンプルー(卵入り) ミニトマト 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(すりごま) 三温糖・焼き鮎 ごま油・なたね油 ごま・マヨネーズ じゃがいも・片栗粉	カツわがめ 鶏むね肉 たまご 木綿豆腐 プロセスチーズ	しょうが・長ねぎ ねぎ・ミニトマト さやいんげん・ニラ にんじん・玉ねぎ もやし・小松菜 しらたまご・グレープフルーツ	芋もち 茹でしらたまご 牛乳(乳児)
15 / 金	かけうどん 納豆とじゃこの天ぷら 煮豆(金納豆) もやしとさやうりのナムル メロン	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖 ごま油・ごま 精白米・ゆし麦 精白米	豚肩肉 なると ちりめんじゃこ 糸引納豆 たまご いんげん(ゆで)	干し椎茸 ねぎ・もやし ほうれんそう にんじん 玉葱・ピーマン きゅうり・メロン	カーリクチャーハン 牛乳(乳児)
16 / 土	ビビンバ 豆腐和え わかめスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま(化り)	豚ひき肉 たまご 木綿豆腐	しょうが 生せんまい(ゆで) こまつな・きゅうり にんじん・玉ねぎ だいずもやし・わかめ だいこん・あまなつ	クロワッサン 牛乳
18 / 月	ごはん(幼児:おにぎり) とうふのまさご焼き かぼちゃの甘煮 ゆかり和え 味噌汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 薄力粉 マヨネーズ	たまご 木綿豆腐 しんじゆ ゆかり和え ゆかり肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	にんじん・菊苣 西洋かぼちゃ キャベツ きゅうり・こまつな ゆかり・玉ねぎ ゆかり・オレシジ	ごぼうビスケット 牛乳(乳児)
19 / 火	麻婆ローレルパン カレイの洋風焼き 芋と野菜のソテー カブとえのきのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま(すりごま) ごま油 薄力粉 三温糖	まがれい パルメザンチーズ プロセスチーズ きなこ	玉葱 青ピーマン にんじん ブロッコリー かぶ・かぶ菜 えのき・グレープフルーツ	マカロニきなこ チーズ 牛乳
20 / 水	赤飯 香きゅ さつま芋のレモン煮 豆腐とめいわのたまご和え おひたし(鮎・みつば)	精白米・もち米 ゆかりごま・なたね油 春雨・片栗粉 なたね油・薄力粉 香きゅの皮・鮎 すりごま・三温糖	ささげ(乾) 豚もも肉 たまご 生クリーム	にんじん だけのこ・レモン果汁 干し椎茸・たまねぎ にら・ほうれん草 ねぎ・みつば いちご・メロン・みか	お団子生煮 牛乳(幼・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 / 木	バナナ入りカレー ツナと大根のサラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲッティ なたね油・ごま油 とうもろこし(冷凍) 無塩バター 薄力粉・片栗粉 精白米・三温糖	鶏もも肉 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳 たまご・木綿豆腐 まぐろ水魚ルー 油揚げ	玉葱・チンゲン菜 にんじん ぶなしめじ アスパラガス だいこん・ひじき きゅうり・バナナ	いなりずし 牛乳(乳児)
22 / 金	きびごはん ぶりのてりやき れんこんのさんぴら 野菜のおひたし じゃが芋の味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごま油 三温糖 じゃがいも	ぶり かつお節 油揚げ ワインナー	れんこん・わかめ にんじん こまつな キャベツ 玉葱・レタス なつみかん	ホットドッグ 牛乳
23 / 土	ごはん 豚肉の主要焼き 里芋のごま煮 しらす和え すまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 さといも 三温糖 ごま(すりごま)	豚肩ロース肉 しらす干し 木綿豆腐	玉葱 しょうが にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし・りんご	せんべい 牛乳
25 / 月	おひたし 春雨サラダ ニラとはんぺんのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 はるさめ 鶏肉(中切)	豚もも肉 なると うすら節(水揚げ)	しょうが・きゅうり だけのこ(ゆで) にんじん・たまねぎ はくさい・ニラ チンゲン菜・干し椎茸 まぐろ・ピーマン	焼きそば 牛乳(乳児)
26 / 火	ごはん 鮎のくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 和え なめこの味噌汁 オレシジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 さつま芋 ゆりごま 白玉粉	しょうが・長ねぎ にんじん・りんご 小松菜・オレシジ	しょうが・長ねぎ さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 するめ	さつま芋のごまだんご するめ 牛乳(乳児)
27 / 水	おひたし(らいおん組) フランスパン ハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト コーンチャウダー	フランスパン いちごジャム(特選) ソフトタイプマーガリン パン粉(生) パン粉(生) かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご・牛乳 ベーコン 生乳・粒状ジュレ	玉葱 にんじん きゅうり りんご ミニトマト・ぶどう 小松菜・レタス	じゃこと野菜のおにぎり リンゴジュース
28 / 木	ごはん 豚肉のみそ焼き 五色煮 おひたし 大根の味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) ごま油 なたね油 ねこんにゃく 三温糖・粒 パン粉	豚もも肉 焼き竹輪 かつお節 ヨーグルト	しょうが・長ねぎ さつま揚げ かたくり粉 ごぼう・オレシジ	うずまきパン ヨーグルト
29 / 金	カレーうどん ししゃもフライ きゅうりとわかめの酢の物 びわ	うどん(ゆで) なたね油 かたくり粉 薄力粉 パン粉(生) 三温糖・薄力粉	豚もも肉 ししゃも(生干し) たまご ボンレスハム まぐろ水魚ルー	玉葱 にんじん だけのこ(ゆで) もやし・わかめ ねぎ・きゅうり びわ・ねぎ・ニラ	落し焼き 牛乳
30 / 土	ごはん・納豆 主菜と野菜の炒め物 初々とれのおかか和え なすの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油	糸引納豆 豚もも肉 生揚げ かつお節	にんにく・オクラ しょうが・きゅうり にんじん・なす キャベツ たまねぎ じゃが芋 にら・バナナ	チーズドック 牛乳

<今月の予定>
 ・9日(土)：親子遠足(お弁当持参、昭和記念公園です)
 ・12日(火)：おやつ試食会(おからドーナツ)
 ・15日(金)：らいおん組 調理保育(お好み焼き)
 ・18日(月)：くま、らいおん組 おにぎり作り
 ・20日(水)：お誕生会メニュー(お赤飯)
 ・27日(水)：リクエスト給食(今回は、らいおん組のリクエスト)

夕方のお迎え時に、おやつ
の試食がありますので、ぜひ
保育園の味を知っていただけたら
と思います。
※～18時まで

ランチマット
 くま組さん(4歳児)で、食器の配
置をきちんと知るために、手作りの
「ランチマット」をしばらく使用し
ます。食器の並べ方、正しい箸の使
い方、茶碗の持ち方など、ご家庭で
も練習してみてくださいね。

<平均摂取量> ※献立は材料の都合
 *3歳未満児：560kcal により変更する
 *3歳以上児：638kcal 合があります。