

# きゅうしよくだより



～太陽の子保育園～  
2010. 5. 1

5月号

今月の目標  
少しずつ食物に  
興味をもとう

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひ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予定です。

今月は「おやつ試食デー」(13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”

たんこ

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

## 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...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、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。

### 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

⇒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

14日はグリーンピースを炊き込んだごはん

「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、少しずつ旬は異なります。

## おやつ試食デー

13日(木) サモサ

今年度も、おやつ試食会を2回予定(5月、1月)、園の味を少しでも知っていただけたらと思っています。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。 ※サモサは、じゃが芋を使ったおやつです。

## おやつ

～なぜ子どもにもおやつが必要??～

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、おやつは持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。

おやつも小さな食事です

### ☆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控えましょう。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あげましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。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、子どもがお手伝いのもいいたいですね。

### ★8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ね。

### 暖かい日...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。お弁当もいたみやずいものは避け、保冷材を使うなど工夫して持参しましょう。

### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

### マナーのお手本は周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。「残食」は避けたいものです。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き「駆け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、調理や盛り付けをする人など、たくさんの人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

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 土	ごはん 鯛の西京焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/三温糖 野菜ドーナツ	さわら/かつお加工品(かつお節/油揚げ)	しょうが/西洋かぼちゃ/こまつな/にんじん/キャベツ/だいこん/玉葱/グレープフルーツ	野菜ドーナツ 牛乳
6 木	コーン茶飯 鶏肉の変わり焼き さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 りんご	(精白米)/コーン(冷凍)/乾燥マッシュポテト/マヨネーズ(卵黄型)/さつまいも/三温糖/ごま油/ごま(すり)/焼き心(国産)/白玉粉/小豆	豚モモ肉/絹豆腐/するめ	温州蜜柑/りんご/ほうれん草/りょうとうちや/にんじん/玉葱/カットわかめ/りんご/きざみ海苔	白玉だんご(小豆あん)するめ 牛乳(乳児)
7 金	ジャージャー麺 びつと大根の中巻酢和え たまごスープ バナナ	煮し中華めん/なたね油/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(すり)/精白米	豚ひき肉/まぐろ(水煮)/れんこん/かつお加工品(かつお節/木綿豆腐/たまご/ちりめんじゃこ)	にんにく(りんご)/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/だいこん/ひじき/きょうな/チンゲンサイ/バナナ	じゃこゆかりおにぎり 牛乳(乳児)
10 月	カレーライス(麦飯) れんこんサラダ ニラと豆腐のスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/じゃがいも/マヨネーズ/無塩バター/薄力粉/ごま(すり)/マカロニ/三温糖	豚肩肉/乾燥粉乳/プロセスチーズ/ちりめんじゃこ/木綿豆腐/きなこ/プロセスチーズ	にんにく(りんご)/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/トマト(缶詰(ホール))/りんご/プロッコリー/れんこん/きゅうり/にら/グレープフルーツ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)
11 火	チーズフランスパン かわいの変りソース ウィンナーソーテー 海藻サラダ イタリアンスープ オレソ	チーズフランスパン/薄力粉/かたくり粉/なたね油/三温糖/とうもろこし(冷凍)/パン粉(乾燥)/精白米/押し麦/無塩バター	プロセスチーズ/まがれい/ウィンナー/ショルダーベーコン/たまご/パルメザンチーズ/かつお節	玉葱/レタス/きゅうり/カットわかめ/にんにく(りんご)/にんじん/キャベツ/パルメザンオレソ/きざみ海苔	おなかチャーハン 牛乳(乳児)
12 水	ごはん つくねの照り焼き 五目豆腐 ごま和え さつま芋の味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/かたくり粉/三温糖/梅こん/にんじん/ごま(すりごま)/さつまいも/ビスケット	豚肉ひき肉/たまご/大豆(国産/乾)/ヨーグルト	ねぎ/にんじん/こんぶ/干し椎茸/れんこん/ごぼう/ほうれん草/りょうとうちや/玉葱/こまつな/りんご	ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳)
13 木	ほうとううどん 鷹野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	うどんゆで/なたね油/三温糖/きょうざの皮/じゃが芋	豚モモ肉/油揚げ/凍り豆腐/たまご/豚ひき肉/プロセスチーズ	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ほんしめじ/ねぎ/こまつな/干し椎茸/切りみつば/きゅうり/生わかめ/バナナ/ピーマン/たまねぎ	おやつ試食デー・サモサ 牛乳(乳児)
14 金	ピースごはん めかじきの香味焼き 菊の煮物 磯和え かぶと生揚げの味噌汁 フルーツポンチ	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/ホットケーキ粉/なたね油	めかじき/さつま揚げ/生揚げ/たまご/牛乳/ヨーグルト/リンゴ	グリーンピース/しょうが/ねぎ/にんにく/たけのこ/にんじん/さやえんどう/キャベツ/こまつな/海苔/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/みかん/パイナップル/いちご	ホットケーキ ジョア 牛乳(幼・乳)
15 土	ごはん・納豆 鶏肉のクチャップ炒め ピーマンサラダ きのこ汁 あまなつ	水稲穀類(精白米)/なたね油/かたくり粉/三温糖/ピーマン/マヨネーズ/クロワッサン	糸引納豆/鶏肉モモ/ボンレスハム/木綿豆腐	にんじん/玉葱/青ピーマン/パインアップル(缶詰)/きゅうり/干しシイタケ/なまめし/えのきたけ/ほうれん草/なつみかん	クロワッサン 牛乳
17 月	切り干し大根の濃せごはん ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが スティックきゅうり すまし汁 グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/なたね油/薄力粉/じゃがいも/しらたき/三温糖/煮し中華めん	油揚げ/ちりめんじゃこ/焼き竹輪/たまご/豚肩肉/木綿豆腐/豚ひき肉	切り干しだいこん/にんじん/あおのり/玉葱/さやいんげん/きゅうり/こまつな/ねぎ/グレープフルーツ/キャベツ/もやし/ピーマン	焼きそば 牛乳(乳児)
18 火	ぶどうパン タンダーチキン グリーンサラダ ミネストローネ いちご	ぶどうパン/とうもろこし(冷凍)/なたね油/精白米/三温糖/ごま	豚モモ肉/ヨーグルト(全脂無糖)/ショルダーベーコン/油揚げ	にんにく(りんご)/玉葱/レモン(果汁/生)/レタス/にんじん/プロッコリー/セロリ/キャベツ/トマト/缶詰(ミカド)/いちご	いなりすし 牛乳
19 水	ごはん ぶりのてりやき 五色煮 おひたし 大根の味噌汁 オレンジ	水稲穀類(精白米)/なたね油/梅こん/にんじん/三温糖/せんべい	ぶり/焼き竹輪/かつお加工品(かつお節/油揚げ)/ヨーグルト	ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/ほうれん草/はくさい/だいこん/玉葱/パルメザンオレソ	ヨーグルト Feせんべい 牛乳(幼・乳)
20 木	赤飯 香香き さつま芋のレモン煮 野菜の味噌汁と和え あらはんべんのすまし汁 メロン	水稲穀類(精白米、もち米)/ごま/なたね油/はるさめ/かたくり粉/ごま油/はるまきの皮/薄力粉/さつまいも/マヨネーズ/三温糖/無塩バター/乾燥	ささげ(乾)/豚モモ肉/焼き竹輪/はんぺん/たまご/生クリーム	にんじん/たけのこ/干し椎茸/にら/ねぎ/レモン(果汁/生)/こまつな/りょうとうちや/玉葱/切りみつば/メロン/いちご/りんごジュース	シュークリーム リンゴジュース 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 金	かがり入り卵-卵がデレ人参ドレッシングサラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲッティ/なたね油/とうもろこし(冷凍)/無塩バター/薄力粉/かたくり粉/じゃが芋	鶏肉モモ肉/牛乳/乾燥粉乳/クリーム(乳脂肪)/かに風味かまぼこ/ひじき/木綿豆腐/たまご/パルメザンチーズ	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/アスパラガス/キャベツ/スナップえんどう/ほうれん草/バナナ/りんご(乾)/ぞらまめ	じゃが芋ブリッツ 苺でぞらまめ 牛乳(幼・乳)
22 土	ごはん さばの味噌煮 ぜんまいと油揚げの無つけ かつおわりのおかか和え 小松菜の味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま油/ワッフル	まさほ/油揚げ/かつお加工品(かつお節/生揚げ)	しょうが/にんじん/生ぜんまいゆで/オクラ/きゅうり/玉葱/こまつな/りんご	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
24 月	あんかけチャーハン 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	水稲穀類(精白米)/なたね油/ごま油/かたくり粉/緑豆はるさめ/パン粉	たまご/豚モモ肉/ボンレスハム/木綿豆腐/ベーコン/ヨーグルト/クリーム(乳脂肪)/プロセスチーズ	しょうが/たけのこゆで/にんじん/もやし/チンゲンサイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/わかめ/にら/オレンジ/かぼちゃ/りんご(乾)	かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 牛乳(幼・乳)
25 火	食パン(ダブルマカ) 紅のごまマヨネーズ焼 マカロニウィンナーソーテー 野菜のスープ グレープフルーツ	食パン/いちごジャム/ソフトタイプマーガリン/ごま(すりごま)/マヨネーズ/マカロニ/野菜のスープ	しろさげ/ウィンナー/きなこ	えのきたけ/ほんしめじ/玉葱/プロッコリー/たけのこゆで/にんじん/キャベツ/さやえんどう/グレープフルーツ	きなこのおはぎ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
26 水	ごはん・しらすふりかけ おから入りポテトコロッケ れんこんのきんぴら おひたし 豆腐とたぬこの味噌汁 いちご	水稲穀類(精白米)/三温糖/なたね油/じゃがいも/薄力粉/パン粉(生)/ごま油/無塩バター	ちりめんじゃこ/鶏肉ひき肉/乾燥粉乳/おから/新巻玉/たまご/かつお加工品(かつお節/木綿豆腐/牛乳)	にんじん/海苔/玉葱/れんこん/ほうれん草/はくさい/葉ねぎ/なめこ/いちご/レズ	ミルクスコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
27 木	五目うどん がんもの煮つけ 煮豆(金時豆) カリカリきゅうり バナナ	うどんゆで/なたね油/三温糖/ビスケット	豚肩肉/油揚げ/がんもどき/いんげんまめ(乾)/ヨーグルト	ごぼう/だいこん/にんじん/たけのこゆで/ほんしめじ/ねぎ/こまつな/きゅうり/バナナ	ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳)
28 金	ごはん めだいのくわ焼き いそ煮 野菜のごま和え かぼちゃの味噌汁 ひわ	水稲穀類(精白米)/三温糖/なたね油/ごま(すりごま)/フランスパン/マヨネーズ	めだい/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/生揚げ/パルメザンチーズ	しょうが/ねぎ/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/キャベツ/西洋かぼちゃ/玉葱/びわ	パンせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
29 土	麻婆ライス ちくわとさやうりのサラダ にらたまごスープ あまなつ	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/マヨネーズ/ごま油/とうもろこし(冷凍)/ごま(すり)/せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/焼き竹輪/たまご	にんにく(りんご)/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/生わかめ/きゅうり/なつみかん	栗栗・菓子 牛乳(幼・乳)
31 月	雑穀ごはん 豚肉の生巻焼き じゃが芋のきんぴら しらす和え 味噌汁(すず) グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/きび(精白粒)/あわ(精白粒)/おおむぎ(押麦)/なたね油/じゃがいも/ごま油/三温糖/スパゲティ	豚肩ロース肉/しらす干し(半乾燥品)/油揚げ/ベーコン	玉葱/しょうが/ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほうれん草/もやし/なす/グレープフルーツ/ピーマン	かがり入りポテト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

<今月の予定>

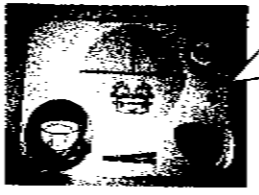
- ・ 8日(土)：親子遠足(お弁当持参、昭和記念公園です)
- ・ 13日(木)：おやつ試食会(サモサ)
- ・ 14日(金)：らいおん組 調理保育(カレー/お豆腐作り)
- ・ 20日(木)：お誕生会メニュー(お赤飯)
- ・ 28日(金)：幼児クラス・ラップおにぎり作り

14日の調理保育では、くま、ばんだ組さんも少しだけお手伝い。調理保育の練習で、バター作り等も取り入れる予定です。

<平均摂取量> ※献立は材料の都合

\* 3歳未満児：557kcal により変更する場合があります。  
\* 3歳以上児：617kcal 場合があります。

ランチマット



くま組、ばんだ組さん(3、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。

