

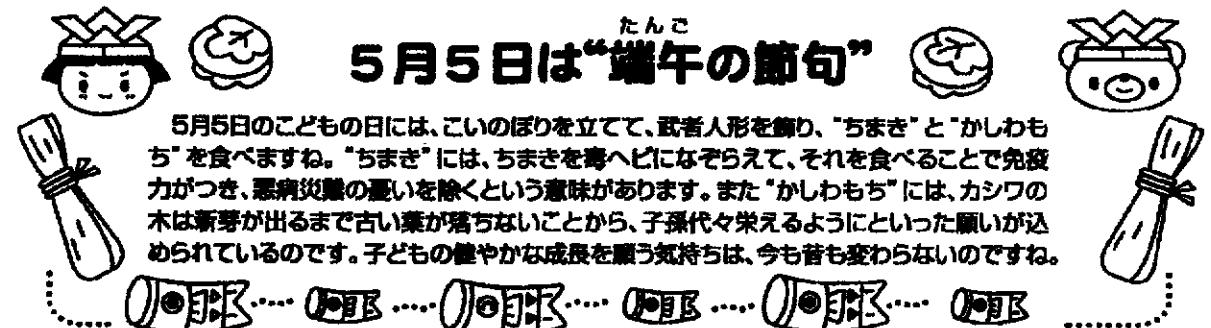
きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2012年5月1日

5月号

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」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。



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。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。

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。



「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します。煮物等に使用。

★グリンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では、今月ピースごはんに登場！子どもたちとさやむきをする予定です。

★スナップえんどう…グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、生長してもサヤがやわらかく、甘みの強いのが特徴です。「スナックえんどう」といいますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」。

※「スナップ(snap)」は「ポキッと折る、パチッという音」という意味を持っています。

おやつ試食デー♪

今年度もおやつの試食会を5月、2月に予定、園の味を知りたいだけたらと思っています。お迎え時に、おやつの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。

今月は、ごぼうを炒めて生地に混ぜて焼いた、噛みごたえのあるピスケットです。

15日(水)
ごぼうピスケット

調理保育、スタート！

今月から、幼児クラスを中心に調理保育を行います。今月は、らいおん組さんが「バナナ入りカップケーキ」にチャレンジ！また、菜園活動で収穫した野菜を使った調理保育も取り入れる予定です。

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とのいません。1日1回（～2回）時間を決め、食事どきまでにはお腹がすぐ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を与えすぎ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もいいですね。



～保育園の簡単おやつレシピ～

★イモケンピ★ *子ども5人分

<材料>・さつま芋 中1本(200g)・揚げ油
・メープルシロップ 小さじ2

- ①さつま芋は5mm角の棒状に切り水にさらして、ざるに上げておく。
- ②160℃に熱した油で皮を剥いて揚げる。
- ③揚がったさつま芋にメープルシロップをからめる。

★ミニ五平もち★ *子ども6人分

<材料>・米 1合 ・もちきび 小さじ1.5
・砂糖、醤油、みりん 各小さじ1.5

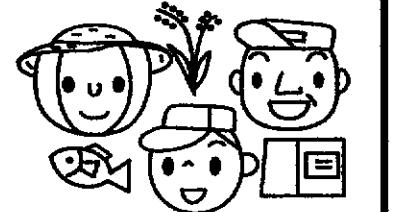
- ①米にきびを入れて炊き、小判型に丸め冷ましておく。(残りごはんでもOK)
- ②油を敷いたフライパンで両面焼く。(トースター やオーブンでもOK)
- ③砂糖、醤油、みりん、すりごまを鍋等でかるく沸騰させる。(ラップをしてレンジ加熱でもOK)
- ④ごはんにタレをぬる。※さらに焼くと、香ばしくなります♪

♪食事前後のごあいさつ

買えばすぐに食べられるものが溢れ、レンジでチン…便利な世の中になりました。食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境です。

食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に 대해、感謝の気持ちをもてるよう、調理するところを見せたり、食材に触れる機会を園やご家庭でも作っていけたらいいなと思っています。感謝の気持ちをもつことで、真心を込めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつにつながり、食べ物を粗末にしないで食べられるのだと思います。

昨年の震災では、毎日食べられるというありがたみを多くの方が感じたことだと思います。その気持ちを大人が子どもたちに伝え、食べ物の大切さを教えてあげることも大切なかも知れませんね。



「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、「馳走る」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、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの人々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。

「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、さまざまな動植物の「命をいたします」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。

平成24年 5月分 予定献立表

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 火	かけうどん こいのぼり春巻き のらぼう菜の味噌汁和え フルーツポンチ	うどん(ゆで)/なたね油/じゃがいも/はるまきの皮/薄力粉/ごま(いり)/マヨネーズ(卵黄型)/三温麺//かしわもち	豚肉(脂身付き)/蒸しかまぼこ/豚ひき肉/プロセスチーズ/牛乳	干し椎茸/ねぎ/ごまつな/にんじん/玉葱/ピーマン/きゅうり/のらぼう菜/みかん/パイん/もも/いちご/ぶどうジュース/みかんジュース	柏餅 みかんジュース 牛乳(幼・乳)
2 水	ごはん めだいのくわ焼き 根菜の煮物 ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)/三温麺/板こんにゃく/ごま(すりこま)/薄力粉/ソフトイタイプマーガリン/日本本ぐり(甘露煮)	めだい/焼き竹輪/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/たまご	しょうが/ねぎ/ごぼう/にんじん/だいこん/さやえんどう/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/カットわかめ/りんご	葉入り抹茶パンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
7 月	中華丼 春雨サラダ 青菜のスープ グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米)/なたね油/ごま油/かたくり粉/綠豆はるさめ/スペグッティ	豚モモ(脂身付き)/なると/うずら卵(水煮缶詰)/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳/ショルダーバーコン	しょうが/ねぎ/だけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/さやいんげん/干し椎茸/きゅうり/玉葱/チングンツアイ/グレープフルーツ/ピーマン	かげティナボリタン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
8 火	フランスパン ミートグラタン 春野菜サラダ(マヨ) カブとえのきのスープ 鶏卵オレンジ	フランスパン/いちこジャム/マーガリン/マロニ/なたね油/無塩バター/マヨネーズ(卵黄型)/(精白米)/きび/ごま(すりこま)/三温麺	豚ひき肉/プロセスチーズ/かに風味かまぼこ/牛乳	にんにく/玉葱/トマト水煮/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/かぶ/かぶ(葉)/えのきだけ/清見オレンジ/りんごストレューフ	ミニ五平餅 リングジュース 牛乳(幼・乳)
9 水	豚肉とごぼうのませごはん かつおのカレー揚げ うどん蒟蒻のきんぴら 野菜のおひたし 若竹汁 あまなつ	水稻穀粒(精白米)/ごま油/しらたき/三温麺/かたくり粉/なたね油/こんにゃく/ごまいり)/ソフトタイプマーガリン/薄力粉	豚モモ(脂身付き)/かつお(香巻り)/かつお加工品(かつお節)/わかれ/牛乳/脱脂粉乳/たまご	ごぼう/しょうが/にんじん/にんじん/はくさい/玉葱/だけのこ(ゆで)/甘夏/西洋かぼちゃ/干しうどん	かぼちゃスコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
10 木	ごはん 鶏肉のみぞ焼 切り干し大根の炒め煮 しらす和え 南瓜の味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)/ごま油/なたね油/三温麺/黒砂糖/ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/さつま揚げ/油揚げ/しらす干し/生揚げ/牛乳/ヨーグルト/大豆(国産、乾)/かたくちいわし(煮干し)	にんじん/切干し大根/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/うずら卵/もやし/西洋かぼちゃ/玉葱/りんご	ヨーグルト 大豆といりこのごまだら 牛乳(幼・乳)
11 金	ジャージャー麺 ビーフと大根の中華酢和え たまごスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/ごま油/三温麺/かたくり粉/ごま(いり)/さつまいも/メープルシロップ	豚ひき肉/ひじき/ボンレスハム/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/たまご/牛乳/プロセスチーズ	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/だけのこ/ねぎ/きゅうり/だいこん/きょうな/チングンツアイ/バナナ	いもケンピ チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
12 土	ごはん ぎんたらの煮付け せんまいと油揚げの煮つけ 野菜のごま味噌和え じゅが芋と鮭さやの味噌汁 いちご	水稻穀粒(精白米)/三温麺/ごま油/ごま(すりこま)/じゅがいも/クロワッサン	ぎんたら/油揚げ/牛乳	しょうが/にんじん/生せんまい(ゆで)/ごまつな/りょくとうもやし/さやえんどう/玉葱/いちご	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
14 月	ホットドッグ(セルフ) れんこんサラダ 春野菜と肉団子のスープ煮 グレープフルーツ	ロールパン/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(いり)/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/精白米/水稻穀粒(もち米)/三温麺	ワインナー/ちりめんじゃこ/豚ひき肉/たまご/牛乳/きな粉(大豆)	れんこん/にんじん/きゅうり/ねぎ/にら/しょうが/だけのこ(ゆで)/キャベツ/きくらげ(乾)/ごまつな/グレープフルーツ	きなこのおはぎ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
15 火	ゆかりごはん カレイの変わりソース 肉じゃが 村の草とコーンの醤和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/ごま(いり)/薄力粉/かたくり粉/なたね油/三温麺/じゅがいも/しらたき/とうもうこし(冷凍)/無塩バター	まがれい/豚モモ(脂身付き)/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/たまご	ゆかり/玉葱/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/葉ねぎ/なめこ/パンシオレンジ/ごぼう	ごぼうビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
16 水	クリームライス(アヒラ入) 海藻サラダ イタリアンスープ メロン	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/とうもろこし(冷凍)/パン粉(乾燥)/じゅがいも/かたくり粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/脱脂粉乳/クリーム(乳脂肪)/ショルダーバーコン/たまご/パルメザンチーズ/プロセスチーズ/するめ	玉葱/にんじん/ひなしめじ/アスパラガス/レタス/きゅうり/カットわかめ/にんにく(りん茎)/キャベツ/メロン(温室)/温室内柑橘入りドーナツ	芋もち するめ みかんジュース 牛乳(幼・乳)
17 木	五目うどん がんもの煮つけ 煮豆(金時豆) きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/三温麺/ごま(いり)/揚げせんべい	豚肉(脂身付き)/油揚げ/がんもどき/いんげんまめ(乾)/じりめんじゃこ/牛乳/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/ごまつな/きゅうり/バナナ	ヨーグルト 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
18 金	ごはん ぶりのてりやき いそ煮 ごま和え 大根と生揚げの味噌汁 りんご	水稻穀粒(精白米)/なたね油/三温麺/ごま(すりこま)/無塩バター/食パン	ぶり/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/生揚げ/牛乳/たまご	にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/だいこん/りんご/パルメザン(ストレードード)	ぱんづ風味のルルトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)

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	
19 土	麻婆ライス ちくわときゅうりのサラダ チングン菜のスープ オレンジ	水稻穀粒(精白米)/なたね油/三温麺/かたくり粉/ごま油/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ(卵黄型)/全粒粉	木綿豆腐/豚ひき肉/焼き竹輪/生わかめ/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/チングンツアイ/パレンシアオレンジ/バナナ	ピスケット 果物(バナナ) 牛乳 牛乳(幼・乳)
21 月	胚芽パン うずら入りポテトコロッケ たらこスピゲティソテー ミニストローネ グレープフルーツ	ライ麦パン/じゃがいも/うずら卵/豆乳(缶詰)/たまご/スパゲッティ/三温麺/塩せんべい	豚ひき肉/脱脂粉乳/おから(新製法)/うずら卵/チーズ(牛乳缶詰)/たらこ/ショルダーベーコン/牛乳	にんじん/玉葱/サラダ菜/アスパラガス/にんにく/せんべい/トマト野菜ジュース/グレープフルーツ/アガー/りんご/ひわ(缶詰)	ひわゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳)
22 火	ピースごはん(若布入り) 麺の西湖焼き 筍の煮物 野菜のおひたし かぶとしめじのすまし汁 あまなつ	水稻穀粒(精白米)/三温麺/蒸し中華めん/なたね油/豚モモ(脂身付き)	さわら/さつま揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳/豚モモ(脂身付き)	グリンピース/さわら/さつま揚げ/かづお加工品(かつお節)/牛乳/野菜/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/ほんしめじ/甘夏/キャベツ/もやし/ピーマン	焼きそば 牛乳 牛乳(幼・乳)
23 水	ごはん・じゃこふりかけ 中華風チキン かぼちゃの甘煮 麺チャンブルー ほうれん草の味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/三温麺/中華風チキン/かぼちゃの甘煮/麺チャンブルー/ほうれん草の味噌汁	ちりめんじゃこ/焼きのり(きざみのり)/雞若雞肉モモ(皮付き)/油揚げ/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/にんにく(りん茎)/中華風チキン/かぼちゃの甘煮/麺チャンブルー/ほうれん草の味噌汁/オレンジ	カリカリチーズトースト 牛乳(乳児)
24 木	スマッシュミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ バナナ	スマッシュディミートソース/大豆サラダ/ひじきのスープ/バナナ	豚ひき肉/プロセスチーズ/大豆(国産、乾)/ひじき/木綿豆腐/たまご/ソフトタイプマーガリン/グラニユ-糖	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(ホール)/きゅうり/チングンツアイ/バナナ	ヨーグルト 手作りふ葉子 牛乳(幼・乳)
25 金	赤飯 めかじきの竜田揚げ れんこんのきんぴら あらはれんべんのすまし汁 メロン・ショア	赤飯/めかじきの竜田揚げ/れんこんのきんぴら/あらはれんべんのすまし汁/メロン・ショア	ささげ(乾)/めかじき/はんぺん/牛乳/たまご/クリム(乳脂肪・植物性脂防)/卵黄/ヨーグルト(ドリッキ)	しょうが/れんこん/にんじん/こまつな/玉葱/切りみつば/メロン(温室)/いちご	手作りシュークリーム ショア 牛乳(幼・乳)
26 土	ごはん・納豆 家常豆腐 もやしときゅうりのナムル あらはれんべんのすまし汁 オクラの味噌汁 オレンジ	水稻穀粒(精白米)/なたね油/三温麺/ごま油/ごま(いり)/塩せんべい	糸引納豆/豚モモ(脂身付き)/生揚げ/牛乳/プロセスチーズ	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/ねぎ/キャベツ/にら/きゅうり/りょくとうもやし/玉葱/なす/オクラ/パレンシアオレンジ	せんべい チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
28 月	カレーライス(飯) 人参ドレッシングサラダ もずくスープ グレープフルーツ	カレーライス(飯)/人参ドレッシングサラダ/もずくスープ/グレープフルーツ	水稻穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/三温麺/ごま油/ごま(いり)/塩せんべい	豚肉(脂身付き)/脱脂粉乳/ブロッコリー/玉葱/にんじん/トマト水煮/りんご/ブロッコリー/キャベツ/スナップブランチ/かくし/牛乳/きな粉(大豆)	わらび餅 棒ピスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
29 火	食パン(アヒラ&ターキー) 鮭のこまますとコーンのリーガンタンスープ バナナ	食パン/マーガリン/すりごま/マヨネーズ(卵黄型)/無塩バター/とうもろこし/なたね油/わんたんの皮/ごま油/水稻穀粒(精白米)/三温麺	食パン/マヨネリン/すりごま/マヨネーズ(卵黄型)/無塩バター/とうもろこし/なたね油/わんたんの皮/ごま油/水稻穀粒(精白米)/三温麺	しろさけ/雞若雞肉モモ(皮付き)/牛乳/油揚げ/ちりめんじゃこ	ブレーベリー(ジャム)/えのきだけ/ほんしめじ/ほうれんそう/にんじん/干し椎茸/ねぎ/しょようが/チングンツアイ/もやし/バナナ/切干し大根
30 水	雑穀ごはん つくねの照り焼き 五色煮 磯和え かぶの味噌汁 あまなつ	雑穀ごはん/つくねの照り焼き/五色煮/磯和え/かぶの味噌汁/あまなつ	雑白米/きび/あわ/もち麦/かたくり粉/三温麺/なたね油/板こんにゃく/さつまいも/さようざの皮/薄力粉	雑若鶏肉ひき肉/たまご/焼き竹輪/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/ごぼう/だけのこ/さやいんげん/キャベツ/こまつな/玉葱/かぶ(葉)/なつみかん/パンアップル(缶詰)
31 木	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ 煮豆(うずら豆) 三色なます ひわ	うどん(ゆで)/なたね油/ごま油/薄力粉/三温麺/うずら豆(うずら豆) 三色なます ひわ	豚モモ(脂身付き)/焼き竹輪/ごま油/薄力粉/三温麺/全粒粉ビスケット	にんじん/たけのこ/キャベツ/りょくとうもやし/にら/ねぎ/きゅうり/だいこん/ひわ	ヨーグルト 葉子 牛乳(幼・乳)

*献立は都合により変更する場合があります

<今月の予定>

- 1日(火): こどもの日会(行事食です)
- 10日(木): 幼児クラス ランチおにぎりつくり
- 11日(金): らいおん組 調理保育(カップケーキ)
- 15日(火): あやつ試食会(ごぼうビスケット)
- 16日~18日: 子育て試食会
- 25日(金): お誕生日会(お赤飯)

今月は、菜園活動で、幼児クラスを中心に、野菜の苗の植え付け等を行います。

<平均摂取量>

*3歳未満児: 565kcal

*3歳以上児: 623kcal

