

きゅうしよくだより

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお友達、新しい10歳児を迎え、新年度のスタートです。給食室も、子どもたちの様子を伺いながら、安全でおいしい給食づくりを心掛け、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。

朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは、一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目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。

4月号
～太鷗の子保育園～
2014. 4. 1

今月の目標
新しいクラスでの食事に慣れましょう。



朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
--	---	---	---------------------------------

朝食で体を温めよう

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



とくに午前中はおさんぽに行ったり、遊んだり活動的。しっかり食べて登園してくださいね。

3つの「ゲー」で生活のリズムをつくりましょう!

規則正しい食事には、生活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つのゲーとは、「元気に遊んだ後はお腹がゲー!」「おいしくごはんを食べていつもゲー!」「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってゲー!」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。

遊んで、食べて、寝て…毎日元気で楽しいな!



今年度の予定

★食育目標★

- ①お腹のすくリズムがもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

★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 6回
- *くま組 4回
- *ばんだ組 2回

収穫した野菜で、簡単な調理保育なども行う予定です。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。(皮むき、梅ジュースづくり等)

★野菜の栽培★

幼児クラスを中心に、園の畑やプランターで、野菜の栽培を行います。4・5月は夏野菜の植え付けの季節。これから苗や種を植える予定です。子どもたちは、お水をあげたり育っていく様子を見て、収穫の喜びを味わえたらいいと思っています。乳児クラス(主にうさぎ組)では、野菜の皮むき等も行う予定です。

★ラップおにぎり(毎月)★

らいおん組・くま組で、月に1回給食時にラップを使ったおにぎりづくりを行います。ばんだ組でも取り入れていく予定です。

★おじゃましま〜す★

幼児クラスを中心に、給食の先生がお部屋に入り、子どもたちと一緒に給食を食べる予定です。

★給食の試食★

今年度も、給食試食会の日を設けず、保育参加、懇談会の日に試食していただく予定です。らいおん組は4月、くま組は5月、ばんだ組は6月を予定しています。(11月には幼児クラスとうさぎ組も予定)この機会に「子どもたちが毎日食べている給食の味」を知っていただけたらと思っています。また、レシビの配布も行う予定です。

★おやつ試食デー(2月)★

昨年に引き続き、今年度も「おやつ試食デー」を予定しています。全園児の保護者を対象に、お迎え時にその日のおやつを試食して、保育園の味を知っていただけたらと思っています。衛生面からも、暑い時期を避け、2月を予定しています。また食中毒予防のため、試食は18時までとさせていただきます。懇談会時にもおやつを試食を予定しています。

★子育て支援センター・給食体験会★

昨年度に引き続き、今年度も5月、10月、2月に給食の試食会を行います。また、今年度も0歳児を対象にした離乳食講習も行います。親子で保育園の給食を体験していただく予定です。

★その他★

お花見、運動会の予行、ミ二遊定などでは弁当給食を、お誕生会や行事食は、子どもたちに喜んで食べてもらえるようなメニューを取り入れていきます。敬老の日会では、年長児の祖父母を招いて、会食をしたり、リクエストメニューやハイキング給食も行います。

～保育園の給食について～

乳幼児期は心身の発育、発達が障害で最も旺盛な時。当然ながらこのような成長には多くの栄養素が必要になります。園の給食目標量は、乳児で1日量の50%、幼児で1日量の45%を補えるよう、給食とおやつとの献立をたてています。この栄養量に基づき、旬のものや、なるべく多くの食材や料理を取り入れるよう心がけています。

- *魚・肉・卵・牛乳等は当日納品、調味料等は生協(パルシステム)で購入。
- *塩は天然塩、砂糖は花見糖を使用。
- *だしはインスタントではなく、すべて国産とっています。
- *手作りを心がけ、添加物、加工食品の使用は控えています。
- *カレーやグラタン等のルウも手作りです。

平成26年度 4月分 予定献立表

太陽の子保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	麻婆ライス 三色パル チンゲン菜のスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/ビスケット/マカロニ	木綿豆腐/豚ひき肉/牛乳/プロセスチーズ/きなこと	にんにく(りんご)/しょうが/にんにく/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/りょうとうもろこし/カットわかめ/チンゲンツアイ/バナナ	マカロニきなこと チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
2 水	ごはん さわらのてりやき じゃが芋のきんぴら 野菜のごま和え すまし汁(鮭・みつば) 温泉オレシ	水稲穀類(精白米)/じゃがいも/なたね油(揚げ油)/ごま油/三温糖/ごま(すりごま)/焼きそば(白玉粉)/さつまひ(ほし茹干)/鰹節/薄力粉	さわら/牛乳/たまご	ごぼう/にんにく/さやいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/切りみつば/パレシアオレシ/レーズン	麻婆/ハンバーグ 牛乳(乳児)
3 木	山菜うどん 納豆とじゃこの天ぷら 和え和え いちご	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/なたね油(揚げ油)/塩せんべい/こぼろ/無塩バター	豚モモ(豚身付き)/油揚げ/ちりめんじゃこ/糸引納豆/たまご/牛乳/かつお加工品(かつお節)/焼きのり(きさみのり)/生揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく/はくさい/しめじ/えのきたけ/ぜんまい(ゆで)/たけのこ(ゆで)/ねぎ/こまつな/玉葱/キャベツ/きゅうり/ゆかり/いちご/りんご/パルフェ	おかがチャパン リンゴジュース
4 金	菜の花ごはん 鶏肉のグチャップ炒め 和え(納豆、じゃが芋) 味噌汁(鶏・生揚げ) りんご	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま(すりごま)/塩せんべい/ソーダクラッカー/塩せんべい	たまご/鶏肉モモ(皮付き)/焼きのり(きさみのり)/生揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	和糖なほ(塩・ゆで)/にんにく/玉葱/青ピーマン/パン(節)の漬物/しょうが/西洋かぼちゃ/りんご	ヨーグルト せんべい
5 土	ごはん さんだらの煮付け うの花炒め ブロッコリーのごま和え 味噌汁(大根・アヲ・油揚げ) あまなつ	水稲穀類(精白米)/三温糖/なたね油/ごま(すりごま)/衛生ポロ/クロワッサン	さんだら/鶏肉ひき肉/おから(新製油)/油揚げ/牛乳	しょうが/にんにく/干し椎茸/しめじ/ブロッコリー/玉葱/だれいん/こまつな/なつみかん	牛乳 クロワッサン
7 月	カレーライス(煮込み) 大豆サラダ 白菜とはんぺんのスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/お好み焼き(卵黄)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/マヨネーズ(卵黄型)/ハードビスケット/三温糖	豚肩(豚身付き)/スキムミルク/ビサチーズ/大豆(固形)/はんぺん/牛乳/たまご	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんにく/トマト/水餃子/りんご/ブロッコリー/きゅうり/はくさい/小松菜/グレープフルーツ/よもぎ(ゆで)	牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(乳児)
8 火	ぶどうパン 白身魚の変わりソース 海鮮サラダ わかめアヲ オレシ	ぶどうパン/薄力粉/かたくり粉/なたね油(揚げ油)/なたね油/三温糖/Feせんべい/ブロン	まがれい/ベーコン/牛乳/豚肉	玉葱/レタス/きゅうり/海苔(ワカメ)/にんにく/キャベツ/スナップエンドウ/パレシアオレシ/小松菜	焼きビーフン 牛乳
9 水	鶏とごはん ちくわの照り焼き れんこんのきんぴら しらす和え 味噌汁(大根・油揚げ) いちご	水稲穀類(精白米)/きび(精白粒)/あわ(精白粒)/お好み焼き(卵黄)/ごま油/三温糖/ソーダクラッカー/薄力粉/さつまひも/無塩バター	鶏肉モモ(皮なし)/きび(卵黄)/油揚げ/油揚げ/牛乳/たまご	れんこん/にんにく/しょうが/はんぺん/ワカメ/もやし/玉葱/だれいん/いちご	さつま芋入り味噌パン 牛乳
10 木	ジャージャー麺 ちくわと野菜の中巻和え わかめスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(すりごま)/なたね油/せんべい/焼きそば/マーガリン/グラニュー糖	豚ひき肉/サラダチキン/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく(りんご)/しょうが/にんにく/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/ブロッコリー/カットわかめ/こまつな/バナナ	ヨーグルト クラッカー 手作り菓子
11 金	ごはん めだいのくわ焼き じゃが芋のごま煮 野菜のおひたし 味噌汁(豆乳・油揚げ) あまなつ	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま油/じゃがいも/ごま(すりごま)/衛生ポロ/フランスパン/マヨネーズ(卵黄型)	めだい/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	しょうが/ねぎ/にんにく/さやいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/さやえんどう/なつみかん	牛乳(幼・乳) ポロ
12 土	ごはん・納豆 家常豆腐(生揚げ) かぼちゃの甘煮 味噌汁(にまつな・粉) りんご	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/ごま油/焼きそば(白玉粉)/かりんとう(白)/焼きドーナツ	糸引納豆/豚モモ(豚身付き)/生揚げ/牛乳	にんにく(りんご)/しょうが/にんにく/ねぎ/キャベツ/にら/西洋かぼちゃ/玉葱/こまつな/りんご	焼きドーナツ 牛乳
14 月	クリームライス(チリカ) 大根サラダ(ツナ) 春野菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/お好み焼き(卵黄)/なたね油/無塩バター/薄力粉/ごま油/ハードビスケット/三温糖	豚肉モモ(皮付き)/牛乳/スキムミルク/クリーム(卵黄)/ツナ(水餃子)/ワカメ/パルメザン/ヨーグルト(ワカメ)/たまご	玉葱/にんにく/さやいんげん/だれいん/きゅうり/たけのこ(ゆで)/キャベツ/スナップエンドウ/グレープフルーツ	チキンライス ヨーグルト ビスケット
15 火	鶏/ハチマツ ミートグラタン 茹でアヲ ミニトマト さのこのスープ/温泉オレシ	鶏/パン/いちご/ジャム(卵黄)/マーガリン/マカロニ/なたね油/無塩バター/マヨネーズ(卵黄型)/塩せんべい/じゃが芋/片栗粉	豚ひき肉/ビサチーズ/牛乳/プロセスチーズ	にんにく(りんご)/玉葱/トマト/海苔/パセリ/アヲ/きゅうり/ミニトマト/えのきたけ/さやいんげん/チンゲンツアイ/パレシアオレシ/薄力粉/りんご	チキン(鶏のり) カキミシ 牛乳(乳児)

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水	鶏ごはん 鶏の西京焼き 煮豆(金時豆) のらぼう菜のみそマヨ和え すまし汁 いちご	水稲穀類(精白米)/水稲穀類(もち米)/三温糖/ごま(すりごま)/マヨネーズ(卵黄型)/クラッカー/ビスケット	油揚げ/さわら/いんげん/まめ(ゆで)/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく/しょうが/れんこん/のらぼう菜/にんにく/玉葱/こまつな/いちご	ヨーグルト 梅ビスケット 牛乳(幼・乳) クラッカー
17 木	ごはん 豆もとの煮つけ キャベツのさっぱり和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/とうもろこし(ゆで)/塩せんべい/水稲穀類(精白米)/お好み焼き(卵黄)	豚肉(豚身付き)/油揚げ/がんもどき/ボンレスハム/牛乳/ベーコン	ごぼう/だれいん/にんにく/さやいんげん/こまつな/キャベツ/りょうとうもろこし/きゅうり/バナナ/にんにく(りんご)/玉葱/青ピーマン	カレー/クッキー/ハン 牛乳(乳児)
18 金	ごはん 五色の稲田揚げ 豆の煮物 菜の花のおひたし 味噌汁(豆腐・納豆) あまなつ	水稲穀類(精白米)/かたくり粉/なたね油/板こんにゃく/三温糖/ウエハース/マーガリン/薄力粉/コーンフレーク	豚肩肉モモ(皮付き)/焼き竹輪/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳/たまご	しょうが/ごぼう/にんにく/だれいん/さやいんげん/和糖なほ(塩・ゆで)/玉葱/ほうろんそう/なつみかん	コーンフレーク/クッキー 牛乳(乳児)
19 土	ごはん 鮭の照り焼き 大根と豚肉の煮物 野菜のごま味噌和え 味噌汁(豆腐・せり) りんご	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/ごま(すりごま)/衛生ポロ	しらす/豚肉(豚身付き)/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/だれいん/さやいんげん/こまつな/りょうとうもろこし/玉葱/せり/りんご/バナナ	果物(バナナ) チーズ 牛乳
21 月	ごはん ハンバーグ(おろしだれ) 納豆の煮物 きゅうりと白菜の味噌味噌汁(小松菜) ブルーベリー	水稲穀類(精白米)/パン粉(生)/かたくり粉/三温糖/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(すりごま)/じゃがいも/ビスケット/ワカメ/ブルーベリー	豚ひき肉/木綿豆腐/ひじき/スキムミルク/さつま揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳/たまご	玉葱/にんにく/だれいん/たけのこ(ゆで)/さやえんどう/きゅうり/はくさい/こまつな/ねぎ/グレープフルーツ/かぼちゃ	ハンバーグ 牛乳(乳児)
22 火	豚肩肉/マヨネーズ(卵黄型)/パン(節)の漬物/なたね油/塩せんべい/精白米/三温糖	めかじき/かに/味噌/まぼこ/ベーコン/牛乳/高野豆腐/鶏肉	キャベツ/スナップエンドウ/にんにく/かぶ/かき(ゆで)/さやいんげん/温州蜜柑/トート/干し椎茸/だれいん	牛乳(幼・乳) ビスケット 高野豆腐のほろろごはん みかんジュース	
23 水	きびごはん 鶏肉のみそ焼き 五目豆腐 しらす和え すまし汁 はくさい	水稲穀類(精白米)/きび(精白粒)/ごま油/板こんにゃく/三温糖/かりんとう(白)/揚げせんべい	鶏肉モモ(皮付き)/大豆(固形)/早稲路布/しらす干し(半乾燥品)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく/ごぼう/干し椎茸/ほうろんそう/アヲ/かぼちゃ/玉葱/カットわかめ/小松菜/はくさい	牛乳(幼・乳) 野菜かりんとう
24 木	スウィーツ グリーンサラダ もずくスープ バナナ	スウィーツ/なたね油(調理に使用)/なたね油/Feせんべい	豚ひき肉/ビサチーズ/もずく(塩漬・塩抜き)/木綿豆腐/牛乳/すめ	にんにく(りんご)/しょうが/セロリ/にんにく/玉葱/トマト/水餃子(ダイス)/レタス/アヲ/パルメザン/ロココ/こまつな/ねぎ/バナナ	芋ようかん すめ 牛乳(乳児)
25 金	チキンライス 白身魚のカレー煮揚げ ポテトサラダ 野菜のスープ いちご	水稲穀類(精白米)/なたね油/薄力粉/なたね油(揚げ油)/じゃがいも/三温糖/マヨネーズ(卵黄型)/ウエハース/ロールパン	鶏肉ひき肉/まぼこ/牛乳/卵黄(乳黄型)/ヨーグルト(ワカメ)	玉葱/にんにく/青ピーマン/マッシュルーム(水餃子)/きゅうり/りんご/キャベツ/さやいんげん/いちご/パン(節)/みかん	牛乳(幼・乳) ウエハース
28 月	ピザトースト グリーンサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	黄パン/なたね油/とうもろこし(ゆで)/わたんたの皮/ごま油/Feせんべい/精白米	ベーコン/ビサチーズ/鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/ちりめんじゃこ/油揚げ	にんにく(りんご)/玉葱/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/にんにく/干し椎茸/ねぎ/しらす/チンゲンツアイ/もやし/グレープフルーツ/切干大根	切り干し大根の混ぜごはん 牛乳
30 水	ごはん めだいの香味焼き うどんと納豆のきんぴら 小松菜と白菜のおろしあえ 味噌汁(豆腐・なめこ) 温泉オレシ	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/にんにく(精製)/ソーダクラッカー/ゆでうどん/なたね油	めだい/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/ねぎ/にんにく(りんご)/うど/こまつな/にんにく/はくさい/だれいん/玉葱/小松菜/なめこ/パレシアオレシ	うどんかりんとう 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー

菜の花ごはん
 菜の花の黄色と、菜の花の緑色で、春の訪れを感じさせるまぜごはん。菜の花は、アブラナ科の雑草で、つぼみを含み、茹でて用いるが、ほろ苦さが一番おいしい味わいです。
 「菜の花」はビタミン、ミネラルの豊富な緑黄色野菜です。給食では、4日に取り入れています。

たけのごはん
 春先だけに出回る「生」のたけのこは、年中手に入る水餃子たけのこは、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「茹く」と書くそうです。便秘や大腸がんを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。

28日は、親子遠足です！

