

5月号



~太陽の子保窗関~ 2014年5月1日

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。 そして、菜園活動もスタートし、夏野菜をたくさん植えて育てていく予定です。 育つ過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられるといいですね。









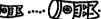
5月5日は"端午の節句"



5月5日のこともの日には、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、ちまきを寒へどになぞらえて、それを食べることで免疫 力がつき、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。子どもの顔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。















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。

> 庭地によって、少しす つ旬は異なります。

今が包の全べ名

★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、 今月ピースごはんで登場!子どもたちとさや むきをする予定です。

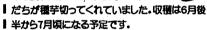
★そらまめ…タンパク質、ミネラル、ピタミンが豊富です。5月は おやつに塩ゆでしたそらまめがでます。グリンピ ース周梗、子どもたちとさやむきをする予定です。

★カツオ…カツオの旬は2回ありますが、5月が旬のカツオは 「初経」または「上り経」と呼ばれ身が締まってあっ さりしているのが特徴です。給食ではガーリックフラ イにしてだします。



笠田沃勒がスター |

保育園の畑にじゃが芋を植えました。 | 昨年度、卒開式後に卒開児のお友



5月のはじめには幼児クラスを中心に夏野菜 「を植えていきます。

ばんだ組さんは、とうもろこし、ラディッシュ、 ■ オランダキュウリ、スプラウト・

くま組さんはかぶ、なす、ピーマン。

らいおん組さんはトマト、ゴーヤ、もやしです。

ほかにもミニトマト、スナップエンドウ、黒芋、 ■ マイクロトマトなどを植えていく予定です。

また、うさぎ組さんでは、先日

プランターにイチゴを植えました。

これからはクラスごとに当番を含めて水やり や草むしりを行い、大切に育てていき |

ます。収穫が楽しみですね。



もにとってのおやつは小さな食事と含えます。

~なぜ子どもにおやつが必要なの? おやつも小さな食事です~

子どもは智袋が小さく、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 が努いません。1日1回(~2回)時間を決め、食事時までにおなか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





★おやつの与え方も大切です★ 大おやつは楽しい心の学芸士

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。

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。手軽に選ぜるだけ、焼くだけの簡単なおやつで、 子どもがお手伝いするのもいいですね。



♪食事前後のごあいさつ♪

%·\$&. £·&\$



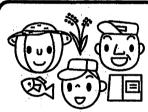
います。

「いただきます」は、ただ「食べます」という質 味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をい 〇 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。

留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、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対して、感謝の 気持ちをもてるよう、脚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。

関での葉開活動も、食べ物の大切さを体験できる良い機会になってい ます。生きている植物が実るまでには、水をやらなければ枯れてしまっ たり、草を取らなければ野菜が育たないこと、支柱を立て なければ倒れてしまう等、食材が食べられるように、〇 なる過程は簡単ではないことを知ることができま す。収穫後、関理室へ運び、料理をしてもらうこと で、感謝の気持ちが育ってくれるといいなと思って
が



「ごちそうさま」

「ごちそう」の "ちそう" は漢 字で 「馳走」 と構き、「馳け走る」 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、 収集・運搬する人、展理・盛りつ 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。

_			4204		YEIRVITESK -		T
	献	立	名	動や力になるもの	対 血や肉や骨になるもの	名 体の関子を整えるもの	お や つ 3 時 10 時
1/木	原内サンド 春野菜がゲ コロコロ駅 バナナ	(人参) (菜スー	י לינינים! דר	コッペパン/マーオリン /なたね油/三温館/ご まいり)/じゅがいち/ とうちろこしいカン/塩 せんべい/精白米/無塩 ドチ		(五般/しょうが/レタス/ キャペッ/スナップえんと う/にんじん/ブロッコ リー/パナナ	オーロラドリア 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
2/金		マレー (蒟蒻・ そうめ/ 天	金がソソウ)	水積級位 棚白米) / 三温数 /マーマレード(高数度) / 板こんに 中く / ごまですり ごま) / そうめん・ひやむ ぎぬり / かりんとう(白) / かしわもち	ゲーズ/焼きのり/競芸 路内モモ(皮付き)/牛乳	きゅうり/アスパラガス/ ミニトマト/にんにく/ しょうが/にんじん/ほう れん草/玉葱/小ねぎ/ア ガー/みかんが計//白椒/ 計/いちご/りんごシ.1-ス)	はんべい 抽解(市版) リンゴジュース 「中乳(娘・乳) かりんとう
1	にんじんご カツオのが 白菜と小松 若竹汁 あまなつ	ーリックフ 菜のお	ライ ひたし	水積敷粒(明白米)/ごま (いり) / 押力粉/パン粉 (乾燥)/なたね油(塊げ 油) / ハードピスケット / 花見糖/さつまいも	かつお(密接り)/たまご/ かつお加工品(かつお節)/ わかめ/牛乳/するめ	だんじん/にんたく(りん型) /こまつな/はくさい/玉 芭/たけのこ(ゆで)/なつみ かん/抹茶/75-	かりんとうんまますがんカミカミカミの名の中央(現場の)中央(現場の)中央(カ・共)とフィット
8/木	五目うどん がんもの想 切干大根と いちご	つけ	音の物	うどんはで)/なたね油/ 三温剤/寄生ポーロ/風 砂粒/ご求(いり)	3時を成立と、は付き)とは 様パノがんもどきノ牛乳 人間部が第3ーグルトノ 大豆四磨、物ノかたくち いわし機干し)	ん/たけのこ(ゆで)/ <i>あ</i> なし めじ/ねぎ/こまつな/ きゅうり/切干しだいこん /いちご	大豆といりこの ごまがらめ 牛乳(幼・乳)
9/金	ごはん めかじきの れんこんの ほうれん草 かぶと油銀	きんひ のかり けの味	ら 卵和え 増汁	水稲穀粒(第白米) / 三級競 / ごま(すりごま) / ごま 油/ なたね油/ ウエハー ス/ 増力粉/ マーガリン	めかじき/かに風味かま はこ/たまご/始揚げ/ 牛乳/スキムミルク	しょうが/ねぎ/にんにく /れんこん/にんじん/ほ うれんそう/りょくとうも やし/キャベツ/玉竜/か ざ/グレープフルーツ/パ ナナ/レモン保汁、生)	ポーロ パナナケーキ 牛乳 (乳児) 年乳 (効・乳) ウエハース
10 / ±	グレープフ ドライカレ コーンサラ チンゲン葉 オレンジ			水路数数(韓白米) / おおむぎ(神野) / なたね始/とうもろこし(始集) / 塩せんべい/ ワッフル	豚ひき肉/木椒豆腐/牛 乳/プロセスチーズ	にんにく(りん数) / しょうが / 玉葱/ にんじん/ 干しぶ どう/ きゅうり/ はくさい / カットわかめ/ チンゲン ツァイ/ パレンシアオレン ジ	チーズドッグ(市販) 牛乳 牛乳 (幼・乳) せんべい
12	ごはん 豚肉と茄子 打別と补べ 情菜とはん パナナ	りのしら	らす和え]	水極樹粒(閉白米)/なたね 油/三瀬酸/さつまいち 酸し切円/関力粉/ラード/パター	度モモ協会付金)/しらず 干し(学教練品)/はんべん /中乳	しょうが/ねぎ/ビルじん /たけのこゆで)/なす/程 ピーマン/きゅうり/キャ ペツ/玉恵/チンゲンツァ イ/パナナ	ちんずこう 牛乳 牛乳 (幼・乳)
13 / 火	ロールバン カレイのマ マカロニ州 カブとえの りんこ	リネ ソッテ	ープ	ロールパン/関力粉/なたわめ (場げ油) / なたわめ (場げ油) / なたわ油/三級糖/マカロニ/塩せんペい/ごはん/無塩パター	まがれい/ウィンナー/ 牛乳/かつお加工品(かつ お節/焼きのり(きざみ のり)	玉葱/にんじん/ブロッコ リー/かぶ/かぶ(娘)/えの きたけ/りんご	手し年 おがかチャーハン 牛乳(乳児)
14 / 水	ピースごは 松風焼き ごぼうステ ば キ入り千 豆腐とホウ あまなっ	ィック	フタ・・・・	水溶穀粒(明白米) / パン粉(生) / 三温乾 / ごまにいり) / ごま油 / なたね油 / ハードビスケット / メーブルシロップ	発音解例ひき物/たまこ /ひじき/かつお加工品 (かつお部/木純豆腐/牛 乳	グリンピース/ねぎ/にん じん/干し椎缸/さやいん げん/ごほう/だいこん/ キャベツ/きょうな/ほう れんそう/玉葱/なつみか	せんべい プリン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ヒスケット
15 / 木	スパゲティ リンゴサラ もずくスー グレープフ	フ	ソース	スパゲッティ/なたね油 (類まぶし用)/なたね 油/とうもろこし(冷深) /衛生ポーロ/ロールパ ン	該いき肉/ピザチーズ/ もすく(塩放、塩抜き)/木 紋豆腐/牛乳	にんにく(りん物) / しょうが / セロリー/ にんじん/玉 放/トマト水駅(ダイス) / はくさい/ きゅうり/りん こ/こまつな/ねぎ/グ レープフルーツ	ピスケット スイートロール 牛乳 牛乳(幼・乳) ホーロ
1/	ごはん ぶりのてり 肉じゃが スティック: ヤベッと油様 オレンジ	*~*	_	水解穀粒(場合米)/なたね 油/じゃがいも/しらた き/三鬼蛇/ソーダク ラッカー/マカロニ	ぶり/家モモ(協身付き)/ 独場け/牛乳/プロセス チーズ/きなこ	玉葱/にんじん/さやいん げん/きゅうり/ゆかり/ キャベツ/パレンシアオレ ンジ	ケース チーズ 牛乳 (乳児) 牛乳 (幼・乳) クラッカー
17 / ±	解婆ライス 竹輪ときゅ 中華風3-火 ハナナ	うりの - ブ	- 1	水路般熱(原白米)/なたね 地/三葉酸/かたくり粉 /ごま地/とうもろこし /ごまいり)/とうもろ こし(ヴェル)/塩せんべい /クロワッサン	木総豆腐/豚ひき肉/サラダ竹稿/生わかめ/たまご/牛乳	にんにく(りんを)/しょうが /にんじん/玉穂/ねぎ/ 干し相紅/にら/きゅうり /チンゲンツァイ/パナナ	年乳 クロワッサン 年乳 (幼・乳)
1	コーンパン 生傷けの和! グリーンサ・ ピーフンス・ びわ	型グラ: ラダ ープ	į.	ロールパンノなたね油ノ三温物/ヒーフン/ごま	生態ゲノ 取びさ 内ノビザチーズ/牛乳/豆乳/小豆豆	めじ/常ピーマン/がピー マン/レタス/きゅうり/ ブロッコリー/にんじん/ 干し様女/ねぎ/しょうが	せんべい 米粉と小豆スコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい

個別	e	T	4-	才料	名	
20.	1	献立名				おやつ
この	/	い。-とさつま芋のからめ煮 軸風和え ホウレン草のすまし汁	り数/さつまいも//三 温能/なたね油/ごま油 /協容数(白玉数)/ピス	つお加工品のつお節ノ牛	にんにく(りん菌) / さやいん げん/キャベツ/りょくと うもやし/にんじん/にら /ほうれんそう/玉粒/な	しらすトースト 牛乳
	火 21	こはん	水極数粒(諸白米)/三温数	さわら/大豆国産、物/	しょうが/にんじん/ごぼ	ピスケット 手作りの菓子
大	ノ水	五目豆煮 白菜と小松菜の週和え が、もと油場けの店舗計	ハース/焼きる(取世る)/ マーガリン/グラニュー	さみのり)/油揚げ/牛 乳/ヨーグルト(ドリックタイ プ)	こまつな/玉葱/西洋かぼちゃ/グレープフルーツ	牛乳 (幼・乳)
23	22 / 木	焼きうどん 大根サラダ (ツナ) わかめスープ オレンジ	ごき油/衛生ボーロ/水 稲穀粒(精白米)/おおむぎ	工品がつお配/まぐろ缶 路水銀ルーケイトノ木総豆	/生程章/育ピーマン/だいこん/きゅうり/カット わかめ/チンゲンツァイ/ パレンシアオレンジ/にん	年乳(幼・乳) - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 -
1 日本	23 / 金	ミネストローネメロン	じゃがいも/三辺数/マ ヨネーズ(卵質型)/なた	!ウィンナー/ペーコン/	アスパラガス/にんじん/きゅうり/りんこ/にんにく/セロリー/玉穂/キャベツ/フロッコリー/トマトゲューカ/メロン/アガー/パナナ/いちこ/み	ココアゼリー みかんジュース … (の) (の) 年乳 (の・乳)
の キャペツのさっぱり和え	24 / ±	,,,,	油/ご要油/かたくり粉 /三温糖/塩せんべい/ ソフトピスケット	/うすら即(水煮缶粕)/ 木柏豆腐/牛乳	にんじん/はくさい/チン ゲンツァイ/干し権宜/ほ うれんそう/りょくとうも やし/玉型/にら/バナナ	ミニセリー 牛乳 牛乳 (幼・乳)
西京田県岩 マコネーズの時間) / 無 マコネーズの時間 / 電 イタリアンル・	26 / 月		/薄力粉/とうもろこし (ゆで)/三道誌/ハードビ	乳/含な粉(大豆)/豆乳	リー/キャベツ/りょくとうも やし/きゅうり/チンゲンツァ	牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
日本	/	鮭の洋風焼き ほうれんそうと3-ソのケー イタリアンス・ブ	マヨネーズ(卵質型)/無 塩パター/とうもろこし 缶詰は・粉/パン粉(乾燥) /塩せんべい/じゃがい	チーズノペーコンノたま	んそう/にんにく(りん部)/ にんじん/キャベツ/ぴわ	するめ 牛乳 牛乳 (幼・乳)
9 れんこんサラダ	/	韓の竜田揚げ風 がぼちゃのいとこ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 小松葉の味噌汁	水塔敷粒(関白米) / 三級態 / ごま(いり) / かたくり 別/なたね油/ウエハー ス/こんにゃく/すりご	付き)/ゆで小豆缶詰/ち りめんじゃこ/油罐げ/ 牛乳	はちゃ/きゅうり/玉穂/ こまつな/グレープフルー ツ/そらなめ	茹でそらまめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
○ しはん	29 / 木	れんこんサラダ 白菜とプロゥコツーのスープ メロン	(辞史ぶし用) /ご安治 /三室略/かたくり粉/ ごま(いり) /マヨネーズ (卵質型) / 衛生ボーロ/	該ひき肉/木飯豆腐/牛 乳/脱脂加糖ヨーグルト	/にんじん/玉葱/干し椎 梵/たけのこ/ねぎ/きゅ うり/れんこん/はくさい /ブロッコリー/メロン(図	ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
/ パブナ 水理般数値自労/無塩パ 野頭ロース(磁身付) 焼き 玉数/にんじん/から/ ター/なたね池/三温数 のり(きさみのり) / か きゅうり/干し権強/ねぎ が ともがのあかか和え クースははは クースは クース	/	ごはん ししゃもの通部掲げ ふきの味噌炒め煮 三色なます ジャガイモの味噌汁	水材的粒(独白米)/列力型 /なたね油(銀げ油)/ なたね油/三温糖/じゅ がいち/かりんとう(白) / ぎょうざの皮/なたね油	ししゅも性干い/たまご /あおのり/牛乳/ピザ チーズ/ポンレスハム	/玉葱/キャベツ/パ ナナ	牛乳(乳兒)
に	/	豚丼 がともがのおかか和え 香種スープ	水材製物(積白米)/無塩/で ター/なたね油/三温筋 /練立はるさめ/ご状油 /塩せんべい/供きドー	のり(きざみのり)/か つお加工品(かつお師/木	玉恕/にんじん/かぶ/ きゅうり/干し機覧/ねぎ /しょうが/チンゲンツァ イ/パレンシアオレンジ	焼きドー炉 牛乳
<u> </u>	±					せんべい
	a					

< 今月の予定>
 ・2日(金):こどもの日会(行事食です)
 ・16日(金):原理保育(らいおん組)
 ・22日(木):保育参加、競談会(くま組)※給食、おやつの試食
 ・23日(金):おぼ生日会
 ・28日(水):競談会(ひよこ組)※おやつの試食

2 * 2 : 2 * 2 : 2 * 2 : 2

〈平均摂取置〉

*3算未算児:552kcal

*3章以上児:586kcal

