

きゅうしよくだより



～太陽の子保育園～
2016年5月2日

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。

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ます。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、ちまきを毒へびになぞらえて、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。

産地によって、少しずつ旬は異なります。

旬はおいしい！「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。

★グリーンピース...えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では、今月ピースごはんが登場！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。「スナップえんどう」ともいいますが、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。

★すじとり名人★くま・らいおん組では、スナップえんどうや絹さやのすじとりを何度か行っていますが、みんなみるみるうちに上達！サラダや汁物に入れて給食で食べています。旬の味、旬の技！を楽しんでいます♪

菜園活動、

今年も植えました「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。



保育園のじゃがいもは、6月終わり～7月に収穫です。

スタート♪

今年度も、園の畑では夏野菜を中心に、苗や種を植え付けます。じゃがいもは、すでにどんどん大きくなっていきます。クラスごとに子どもたちと一緒に、ピーマン、なす、枝豆、オクラ、きゅうり、ゴーヤ、人参、とうもろこし、ミニトマト等の苗や種を植え付け、水やり、草取りをしながら、育つ様子を観察します。どんどん大きくなる野菜たち、これからの収穫が楽しみです。

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ってるといいですね。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。



♪食事前後のごあいさつ♪



「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。



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、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、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ただければいいと思っています。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。

園での菜園活動も、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、調理室へ運び、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います。

熊本の地震のニュースから、震災で水や食べ物がなくて大変な人たちが大勢いること、毎日食べられるというありがたみ、食べ物を大切にすること等、大人が子どもたちに伝えることは今たくさんあると思います。大人が日々の食事に感謝し、食べ物を大切にすることを子どもたちに伝えることはとても大切なことかも知れませんね。



「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、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方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。

たくさんの命と人に感謝して食べよう！



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	
2/月	ハヤシライス(麦飯) ごぼうサラダ もずくスープ ジュシーフルーツ	米/押麦/なたね油/無塩バター/薄力粉/とうもろこし(冷凍)/ノンエッグマヨネーズ/ごま(いり)/ビスケット/じゃがいも	豚肉/クリーム(乳脂肪)/ボンレスハム/もずく/木綿豆腐/牛乳/バルメザンチーズ	にんにく/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/トマト水煮/ブロッコリー/ごぼう/きゅうり/ごま(白)/ねぎ/ジュシーオレンジ/そらまめ	じゃが芋ブリッヅ 茹でたらこ 牛乳(乳児)
6/金	山菜うどん ちくわのかき揚げ 三色なます 清見オレンジ	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/花見糖/せんべい/米/ごま(いり)	豚もも肉/油揚げ/焼き竹輪/牛乳/ヨーグルト(ドリップ)	にんじん/はくさい/ぶなしめじ/えのきたけ/生ぜんまい(ゆで)/ねぎ/ごま(白)/玉葱/さやいんげん/きゅうり/だいこん/清見オレンジ/ゆかり	おにぎり(ゆかり)ジョア 牛乳(幼・乳) せんべい
7/土	あんかけ炒飯 ほうれん草のナムル 豆腐とにらのスープ りんご	米/とうもろこし(冷凍)/なたね油/ごま油/かたくり粉/花見糖/ごま(いり)/衛生ポロ/ビスケット/オレンジゼリー	鶏もも肉/焼きのり(きざみのみ)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/りょうとうもやし/しんじょうツァイ/干し椎茸/ほうれん草/玉葱/にら/りんご	ビスケット ミニゼリー 牛乳(幼・乳) 米ボーロ
9/月	きびごはん 和風ハンバーグ うどと鶏のきんぴら 磯和え 大根の味噌汁 あまなつ	米/きび(精白粒)/パン粉(生)/花見糖/かたくり粉/ごま油/こんにやく/ウエハース/さつまいも/黒砂糖/ごま(いり)	豚ひき肉/木綿豆腐/ひじき/スキムミルク/豆乳/焼きのり(きざみのみ)/油揚げ/牛乳/かたくちいわし(煮干し)	ねぎ/玉葱/にんじん/うど/りょうとうもやし/ごま(白)/だいこん/なつみかん	変り大学芋(煮干入)牛乳(乳児)
10/火	胚芽パン 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ミネストローネ バナナ	胚芽パン/マーマレードジャム/なたね油/ごま油/せんべい/マカロニ/花見糖	鶏もも肉/ベーコン/牛乳/きな粉(大豆)/プロセスチーズ	にんにく/しょうが/レタス/きゅうり/ブロッコリー/セロリ/にんじん/玉葱/キャベツ/トマト/バナナ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)
11/水	ごぼん(もち米入) かつおのガーリックフライ 白和え かぼちゃの味噌汁 いちご	米/水稲穀粒(もち米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/板こんにやく/花見糖/ごま(すりごま)/干し芋/マーガリン/甘納豆(あずき)	かつお(香揚げ)/豆乳/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/たまご	たけのこ(ゆで)/にんにく/ほうれん草/にんじん/玉葱/西洋かぼちゃ/いちご	抹茶パンケーキ 牛乳(乳児)
12/木	スパゲティ+ナポリタン 大豆サラダ ひじきと卵のスープ 清見オレンジ	スパゲティ/なたね油/ノンエッグマヨネーズ/かたくり粉/卵黄ポロ/牛乳/花見糖/揚げせんべい	豚もも肉/大豆(国産、乾)/ひじき/木綿豆腐/たまご/ヨーグルト(ドリップ)/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/エリンギ/きゅうり/チンゲンツァイ/清見オレンジ/アガー/りんご(ジュレ)/びわ(缶詰)	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)
13/金	ごぼん 鮭のくわ焼き ぶきと豚肉の味噌炒め 野菜のおひたし じゃが芋と絹さやの味噌汁 メロン	米/花見糖/なたね油/じゃがいも/ソーダクラッカー/コッペパン	しらす/豚肉(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/牛乳/ウィンナー	しょうが/ねぎ/ぶき/ごま(白)/にんじん/キャベツ/玉葱/さやえんどう/メロン(温室)/レタス	抹茶パンケーキ 牛乳(乳児)
14/土	クリームライス(麦飯) マカロニフレンチサラダ カブとえのきのスープ バナナ	米/押麦/なたね油/無塩バター/薄力粉/マカロニ/塩せんべい/カステラ	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ブロッコリー/きゅうり/みかん缶/かぶ/かぶ(薬)/えのきたけ/バナナ	ホットドッグ 牛乳
16/月	麻婆ライス 音雨サラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/ビスケット/じゃがいも/きょうざの皮	木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/牛乳/ツナ(水煮)/ダイスチーズ	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/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/青ピーマン	ホットドッグ 牛乳
17/火	ごぼん(幼:ラップおにぎり) ぶりのてりやき 煮豆(金時豆) 野菜のごま和え なめこの味噌汁 ジュシーフルーツ	米/花見糖/ごま(すりごま)/衛生ポロ/なたね油/薄力粉/無塩バター	ぶり/いんげんまめ(乾)/木綿豆腐/牛乳/たまご	ほうれん草/にんじん/りょうとうもやし/玉葱/小ねぎ/なめこ/ジュシーオレンジ/ごぼう	ごぼうビスケット 牛乳(乳児)
18/水	黒糖ロールパン 生揚げの和風グラタン 人参ドレッシング レタスと卵のスープ びわ	ロールパン/なたね油/花見糖/Feせんべい/米	生揚げ/鶏ひき肉/ピザチーズ/たまご/牛乳/油揚げ/ちりめんじゃこ	玉葱/えのきたけ/ぶなしめじ/青ピーマン/赤ピーマン/キャベツ/スリッパ/えんどう/にんじん/レタス/びわ/切干しいんげん	切干大根の混ぜごはん 牛乳(乳児)
19/木	五目うどん がんもの煮つけ わがやの味噌和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/花見糖/かりんとう(白)/塩せんべい	豚もも肉/油揚げ/がんもどき/生わかめ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	ごぼう/だいこん/にんじん/ぶなしめじ/ねぎ/ごま(白)/きゅうり/バナナ	ヨーグルト せんべい

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	
20/金	赤飯 めかじきの竜田揚げ たけのこの煮物 磯和え 麩とみつばのすまし汁 メロン	米/もち米/ごま(いり)/かたくり粉/なたね油/花見糖/白玉麩/せんべい/薄力粉/マーガリン/メープルシロップ/グラニュー糖	さざげ(乾)/めかじき/鶏もも肉/焼きのり(きざみのみ)/牛乳/たまご/クリーム(乳脂肪)	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/さやえんどう/はくさい/ごま(白)/玉葱/切りみつば/メロン(温室)/いちご/りんご(ジュレ)	お祝いアップケーキ リンゴジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
21/土	鶏ごぼうピラフ コーンサラダ ミニトマト わかめスープ	米/押麦/なたね油/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/ノンエッグマヨネーズ/衛生ポロ/ワッフルチーズ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/たまご/木綿豆腐/牛乳	しょうが/ごぼう/にんじん/さやえんどう/きゅうり/キャベツ/ミニトマト/玉葱/カットわかめ/ほうれん草	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) 米ボーロ
23/月	ブルコ干風丼 追加大根サラダ アーサー グレープフルーツ	米/なたね油/花見糖/ごま(いり)/ごま油/ビスケット/さつまいも	豚もも肉/ツナ(水煮)/木綿豆腐/あおさ(煮干し)/牛乳/寒天/するめ	にんにく/玉葱/にんじん/りょうとうもやし/にら/だいこん/きゅうり/グレープフルーツ	抹茶ようかん するめ 牛乳(乳児)
24/火	ライ麦パン 鶏肉のバーベキューソース 芋とアスパラのソテー きゃべつスープ バナナ	ライ麦パン/薄力粉/かたくり粉/花見糖/無塩バター/じゃがいも/とうもろこし(冷凍)/なたね油/Feせんべい/米粉	鶏もも肉/ベーコン/牛乳/ゆで小豆/スキムミルク	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/にんじん/アスパラガス/キャベツ/スナッペンとうもろこし/バナナ/そらまめ	ビスケット 米粉のスコーン 茹でたらこ 牛乳(乳児)
25/水	ごぼん めだいの生姜焼き いそ煮 野菜のおひたし にらの味噌汁 びわ	米/なたね油/花見糖/衛生ポロ/フランスパン/マーガリン/ごま(すりごま)	めだい/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳	しょうが/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれん草/はくさい/玉葱/にら/びわ	カリカリセサミトースト 牛乳
26/木	ジャージャー麺 れんこんのサラダ うどのかきたま汁 オレンジ	蒸し中華めん/ごま油/花見糖/かたくり粉/ごま(いり)/ノンエッグマヨネーズ/やさいかりんとう/塩せんべい	豚ひき肉/ちりめんじゃこ/木綿豆腐/たまご/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/れんこん/ブロッコリー/うど/小ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト
27/金	ピースごはん 鯖の西京焼き じゃが芋のきんぴら きゃべつ塩昆布和え はんぺんのすまし汁 メロン	米/花見糖/じゃがいも/なたね油/ごま油/ソーダクラッカー/マカロニ/黒砂糖	さわら/塩昆布/はんぺん/牛乳/きな粉(大豆)/プロセスチーズ	グリーンピース/しょうが/ごぼう/にんじん/さやいんげん/キャベツ/玉葱/ごま(白)/メロン(温室)	マカロニかりんとう チーズ 牛乳(乳児)
28/土	高野豆腐のそぼろごはん 竹輪とわがやの中華酢和え なすの味噌汁 あまなつ	米/なたね油/花見糖/とうもろこし(冷凍)/ごま油/ごま(いり)/塩せんべい/クロワッサン	鶏ひき肉/凍り豆腐/サラダ竹輪/油揚げ/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ/たけのこ(ゆで)/きゅうり/玉葱/なす/なつみかん	牛乳(幼・乳) せんべい
30/月	雑穀ごはん おにぎり しらす和え ミニトマト 若竹汁 グレープフルーツ	米/雑穀ミックス/押麦/かたくり粉/さつまいも/花見糖/ごま(いり)/ビスケット/薄力粉/マーガリン	鶏レバー/しらす干し(半乾燥品)/わかめ/牛乳/スキムミルク/たまご	にんにく/さやいんげん/ほうれん草/にんじん/もやし/ミニトマト/玉葱/たけのこ(ゆで)/グレープフルーツ/バナナ/レモン(果汁、生)	バナナココアケーキ 牛乳
31/火	ソフトフランスパン はちみつ&マリ サモサ(ツナ) 鮭の変わり焼き カミカミサラダ ビーフンスープ バナナ	フランスパン/はちみつ/マーガリン/ノンエッグマヨネーズ/乾燥マッシュポテト/なたね油/花見糖/ビーフン/ごま油/塩せんべい/米/押麦	しらす/木綿豆腐/牛乳/豚ひき肉/糸引納豆	きゅうり/にんじん/切干しいんげん/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンツァイ/バナナ/みかんジュース	納豆チャーハン みかんジュース 牛乳(幼・乳) せんべい

☆献立は都合により変更する場合があります

<今月の予定>

- ・13日(金)：簡単調理(ばんだ組)
- ・16日(月)：おやつ試食会
- ・17日(火)：くま、らいおん組 ラップおにぎり作り
- ・18日(水)：保育参加、懇談会(くま組)
- ・20日(金)：お誕生日会(お赤飯)
- ・25日(水)：懇談会(ひよこ組)

<平均摂取量>

*3歳未満児：558kcal

*3歳以上児：601kcal

今月は、旬の食材がいろいろ登場します。また、菜園活動では、豊野菜を植え付け、栽培スタートです。育てて収穫した野菜を使った簡単調理等も取り入れる予定です。

