

きゅうしよくだより



～太陽の子保育園～
2017年5月1日

5月号

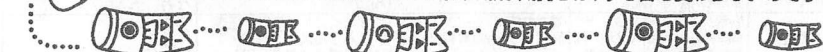
今月の目標
少しずつ食物に
興味をもとう

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、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。先月から始まっている保育参加では給食を試食していただいています。この機会に保育園の給食やおやつを味わってみたいですね。



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、ちまきを巻へびになぞらえて、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。



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。

「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、今月ピーズごはんが登場！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」。園の畑でも栽培しています。

※「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。



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。

調理保育で給食作り！らいおん組！

先月、らいおん組さんでは、包丁を使った調理保育を取り入れ、給食作りにチャレンジ！メニューは「焼きそば」です。野菜を切ったり、炒めたり...自分のクラス分だけでしたが、出来上がるまでの工程を知ることができました。また、菜園で収穫したのらぼうも包丁で切って茹でて食べました。



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、食事とまで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、市販の零食菓子等を与えすぎる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しておきましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持ってほしいですね。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でもいいですね。



～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℃に熱した油できつね色に揚げる。
- ③揚げ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2
・砂糖、醤油、みりん 各小さじ1.5
・すりごま 小さじ1強 ・サラダ油 少々

- 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) 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)
- ②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)
- ③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、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た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。毎日食べられるというありがたみ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、「馳走する」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。

「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。

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/月	ごはん さばの味噌焼き うどととろろのきんぴら 小松菜と白菜のおろしあえ 若竹汁 ヨーシーフルーツ	米/花見糖/ごま油/こ んにゃく(鶏卵)/こま(い り)/野菜ポロ/薄力 粉/マーガリン	まさほ/かつお加工品(か つお節)/牛乳/たまご	うど/こまつな/にんじん /はくさい/だれいん/玉 葱/カットわかめ/だけの こゆで/パレンシアアレン ジ	抹茶パンケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ びとろかわらびもち チーズ 牛乳(乳児)
2/火	煎餅ロールパン ポテトコロッケ 7カラー入り野菜ソテー にらたまスープ バナナ	ロールパン/じゃがいも /なたね油/薄力粉/パ ン粉(生)/無塩バター/ コン/木綿豆腐/たまご コン/かたくり粉/せ んべい/くずでん粉/花 見糖	豚ひき肉/スキムミルク /豆乳/ショルダーペ コン/木綿豆腐/たまご /牛乳/プロセステーズ	にんじん/玉葱/キャベツ /ブロッコリー/にら/パ ナ/ぶどうストレート ジュース	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
6/土	スパゲティナーポリタン ごぼうの味噌チーズ和え 香野菜のチキンスープ りんご	スパゲッティ/なたね油 /ごま(いり)/野菜ポ ロ/揚げせんべい/オレ ンジゼリー	ベーコン/クリームチ ーズ/鶏もも肉/牛乳	玉葱/青ピーマン/エリン ギ/ごぼう/にんじん/た けのこ(ゆで)/キャベツ/ス ナッパえんどう/りんご	揚げせんべい ミニゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ
8/月	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 薄見オレシ	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/薄力粉	木綿豆腐/豚ひき肉/ポ ンレシハム/牛乳/パル メザンチーズ	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/だい ご/チンゲンツァイ/パ レンシアアレンジ	じゃが芋ブリッ ツ 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット みかんゼリー ビスケット 牛乳
9/火	茹こごはん(仔米入) 鮭の西京焼き 紅白煮(芋・人参) 鶏和え のらぼうの味噌汁 りんご	米/水稲穀粒(もち米) /花見糖/じゃがいも/ かりんとう(白)/ビスケッ ト	さわら/焼きのり(きざ みのり)/油揚げ/ヨー グルト(ドリック/7カ) /牛乳	たけのこ(ゆで)/しょうが /にんじん/はくさい/ほう れんそう/玉葱/のらぼう 菜/りんご/アスパラ/温 帯椎茸/ドリック/みかん 缶(ゆで)	みかんゼリー ビスケット 牛乳 豚ひき肉/ベーコン/牛 乳/クリーム(乳脂肪) アイスチーズ/するめ
10/水	ぶどうパン 鶏肉の変わり焼き 7カラーサラダ ミネストローネ ジュシーフルーツ	ぶどうパン/7カラー /乾燥マッシュポテ ト/コン/なたね油/せ んべい/米/おおむぎ(押 麦)	鶏もも肉/ベーコン/牛 乳/しらす干し(半乾燥 品)/焼きのり(きざみの り)	レタス/アスパラガス/に んにく/セロリ/にんじん /玉葱/キャベツ/トマ ト/豆苗(7カラー)/パ レンシアアレンジ/梅干し(薄 切)	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
11/木	五目うどん 大豆のかき揚げ わらじかきの酢味噌和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/花見糖/ごま(す りこま)/野菜ポロ/ 塩せんべい	豚肉/油揚げ/大豆(団 座、ゆで)/生わかめ/牛 乳/脱脂加工ヨーグルト	ごぼう/だいこん/にんじ ん/たけのこ(ゆで)/ぶな めし/ねぎ/こまつな/玉 葱/しゅんぎく/きゅうり /バナナ	せんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
12/金	ごはん 焼き魚(鮭) はくさいの味噌炒め 野菜のおひたし さつまいもの味噌汁 あまなつ 親子丼	米/なたね油/花見糖/ さつまいも/ソーダク ラッカー/ソーダパン/ 蒸し中華めん	しろさけ/豚肉/かつお 加工品(かつお節)/生揚げ /牛乳/ウィンナー/あ おのり	ぶさ/こまつな/にんじん /もやし/玉葱/なつみか ん/キャベツ	焼きそばパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クッキー 焼きトースト 牛乳
13/土	ちくわときゅうりのサラダ すまし汁 薄見オレシ	米/なたね油/花見糖/ コン/7カラー/チキ ン/ごま(いり)/カステラ	鶏もも肉/たまご/サラ ダ竹輪/木綿豆腐/牛乳 /プロセステーズ	玉葱/にんじん/ぶなめ し/切りみつば/きゅうり /ほうれんそう/パレンシ アアレンジ	牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
15/月	ピザトースト 人参ドリアサラダ ワンタンスープ メロン	食パン/なたね油/わん たんの皮/ごま油/せん べい/米/おおむぎ(押 麦)	ベーコン/ピザチーズ/ 豚肉/牛乳/鶏ひき肉/ 糸引納豆	にんにく/玉葱/青ピーマ ン/キャベツ/スナッパ えんどう/にんじん/干し椎 茸/ねぎ/しょうが/チ ンゲンツァイ/もやし/メロ ン(薄切)/にら	納豆チャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) せんべい
16/火	ごはん(幼・7アップおにぎり) カツオの7カラーフライ かぼちゃの甘露 ごま酢和え なすの味噌汁 オレシ	米/薄力粉/パン粉(乾燥) /花見糖/ごま(いり) /ビスケット/マカロニ	焼きのり/かつお(善振り) /豆乳/油揚げ/牛乳/ きな粉(大豆)/こんぶ	にんにく/西洋かぼちゃ/ きゅうり/にんじん/もやし /玉葱/なす/パレンシ アアレンジ	マカロニきなこ カミカミ昆布 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット おからポロ ヨーグルト
17/水	チキンカレー カミカミサラダ もずくスープ ジュシーフルーツ	米/おおむぎ(押麦)/な たね油/無塩バター/ じゃがいも/乾燥マッ シュポト/花見糖/ウ エハース/かたくり粉	鶏もも肉/スキムミルク /ピザチーズ/もずく(塩 蔵、塩抜き)/木綿豆腐/ 牛乳/おから(断製法)/豆 乳/脱脂加工ヨーグルト	玉葱/にんにく/しょうが /セロリ/にんじん/ト マト水菜(ダイス)/りんご /ぶ/ほうれんそう/きゅう り/切り干しだいこん/ねぎ /パレンシアアレンジ	牛乳(幼・乳) ウエハース とうろふみたらしたんご 牛乳(乳児)
18/木	チャーシュー麺 れんこんサラダ 中華風トースト バナナ	蒸し中華めん/ごま油/ 花見糖/かたくり粉/こ ま(いり)/7カラー/チキ ン/とうもろこし(7カラー) /かりんとう(白)/白玉 粉/上新粉	豚ひき肉/ちりめんじ ゃこ/たまご/牛乳/納 豆/豆腐	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/ チンゲンツァイ/バナナ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう

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	
19/金	ごはん 大根と豚肉の煮物 けんちん汁 なめこの味噌汁 りんご	米/花見糖/ごま(すりこ ま)/ごま油/なたね油 /せんべい/さつまいも	めだい/豚肉/木綿豆腐 /ヨーグルト(ドリック/7カ) /寒天/牛乳	しょうが/ねぎ/にんにく /にんじん/だいこん/さ やいんげん/きゅうり/ゆ かり/玉葱/こまつな/な めこ/りんご	抹茶羊羹 牛乳 飯沼ヨーグルト せんべい チーズトック 牛乳
20/土	鶏ごぼうピラフ マカロニフレンチ はんぺんと水菜のスープ バナナ	米/おおむぎ(押麦)/な たね油/無塩バター/マ カロニ/ビスケット/ ワッフル(ゆで/7カ)	鶏ひき肉/もも(皮なし)/た まご/はんぺん/牛乳/ プロセステーズ	にんじん/しょうが/ごぼ う/さやえんどう/みかん 缶(ゆで)漬/ゆかり/キャ ベツ/玉葱/きょうな/バナ ナ	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
22/月	ブルコキ風丼 ツナと大根サラダ アーサ汁 薄見オレシ	米/花見糖/なたね油/ ごま(いり)/ごま油/野 菜ポロ/フランスパン /マーガリン/花見糖	豚肉/まぐろ缶詰(水煮) /レタス/木綿豆腐/あお さ(寒干し)/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん /もやし/にら/だいこん /きゅうり/チンゲンツァ イ/パレンシアアレンジ	牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ
23/火	ピースごはん(若布入り) 焼きたけのこ じゃが芋のきんぴら ごま和え(海苔・おろし) かぶと油揚げの味噌汁 あまなつ	米/花見糖/じゃがいも /なたね油/ごま油/板 こんにゃく/こま(すりこ ま)/ソーダクッキー/ 薄力粉/なたね油(手 まぶし用)	さわら/油揚げ/牛乳/ たまご/木綿豆腐/きな 粉(大豆)	グリーンピース/炊き込み わかめ/しょうが/ねぎ/ ごぼう/にんじん/さやい んげん/ほうれんそう/玉葱 /かぶ/かぶ(漬)/なつみか ん	牛乳(幼・乳) クッキー 牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ
24/水	豚肉のマーレレード焼き 7カラー入り野菜ソテー ミニトマト コーンチャウダー バナナ	豚肉/マーレレード (高糖質)/無塩バター/な たね油/乾燥マッシュポ テト/コン(ゆで)/コ ーン/塩せんべい/じゃが いも/7カラー/チキ ン	鶏もも肉/ベーコン/牛 乳/クリーム(乳脂肪) アイスチーズ/するめ	にんにく/しょうが/玉葱 /にんじん/キャベツ/ア スパラガス/ミニトマト/ バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ
25/木	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきと卵のスープ ジュシーフルーツ	スパゲッティ/なたね油 (適量/ゆで)/なたね 油/7カラー/チキ ン/かたくり粉/かりんとう(白) /米/ごま(いり)	豚ひき肉/ピザチーズ/ 大豆(団座、粉)/ひじき /木綿豆腐/たまご/牛乳 /しろさけ/焼きのり	にんにく/しょうが/セロ リ/にんじん/玉葱/ト マト水菜(ダイス)/きゅう り/チンゲンツァイ/パ レンシアアレンジ/こまつ な/りんご(ゆで)	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
26/金	赤飯 めかじきの竜田揚げ 鶏とたけのこの煮物 鶏和え すまし汁(麩・みつば) メロン	米/水稲穀粒(もち米) /ごま(いり)/かたくり 粉/なたね油/花見糖/ 焼きそば(玉葱)/ビスケッ ト/無塩バター/薄力粉 /砂糖	ささげ(乾)/めかじき/ 鶏もも肉/焼きのり(き ざみのり)/牛乳/たま ご/から(乳脂肪、植物性 脂肪)/ヨーグルト(ド リック)	しょうが/たけのこ(ゆで) /にんじん/さやえんどう/ はくさい/こまつな/玉葱 /切りみつば/メロン(薄 切)	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
27/土	高野豆腐のそぼろごはん もやしと油揚げの和え物 りんご	米/なたね油/花見糖/ ごま油/塩せんべい/ク ロワッサン	鶏ひき肉/凍り豆腐/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 /もやし/玉葱/だいこん /ほうれんそう/りんご	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
29/月	ホットドッグ(幼・セルフ) 海鮮サラダ カレーシチュー バナナ	フランスパン/なたね油 /じゃがいも/無塩バ ター/薄力粉/せんべい /米/花見糖	ウィンナー/豚肉/牛乳 /油揚げ/ちりめんじ ゃこ	レタス/スナッパえんどう /海苔(7カ)/マカロニ/に んにく/しょうが/玉葱/ にんじん/ブロッコリー/ バナナ/切り干しだいこん	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
30/火	ごはん・ごぼうのふりかけ ししゃも味噌揚げ 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし かぼちゃの味噌汁 むね	米/なたね油/花見糖/ ごま(いり)/ごま油/薄 力粉/ビスケット/ビー フン	ししゃも(生干し)/豆乳/ あおのり/いんげんまめ (乾)/かつお加工品(か つお節)/生揚げ/牛乳/鶏 ひき肉	ごぼう/こまつな/にんじ ん/キャベツ/玉葱/西洋 かぼちゃ/びわ/しょうが /小ねぎ	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい
31/水	あんかけ炒飯 三色ナムル 豆腐とごぼうのスープ オレシ	米/コン/なたね油/ ごま油/かたくり粉/花 見糖/ウエハース/無塩 バター/薄力粉/さつ まいも	鶏もも肉/木綿豆腐/ ヨーグルト(ドリック/7カ) /牛乳/ダースチーズ	しょうが/たけのこ(ゆで) /にんじん/はくさい/チ ンゲンツァイ/干し椎茸/ほ うれんそう/もやし/玉葱 /にら/パレンシアアレン ジ	牛乳(幼・乳) ポロ 牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) ポロ

★献立は都合により変更する場合があります

- ＜今月の予定＞
- 8日～11日：子育て支援センター 試食会
 - 16日(火)：7アップおにぎりつくり(くま、らいおん組)
 - 23日(火)：保育参加、懇談会(くま組)
 - 24日(水)：懇談会(ひよこ組)
 - 25日(木)：調理保育(ばんだ組)
 - 26日(金)：お誕生日会(お赤飯、手作りシュー)

＜平均摂取量＞

- *3歳未満児：553kcal
- *3歳以上児：601kcal

菜園活動本格スタート！
園の畑やプランターを使
い、幼児クラスを中心に、
野菜の苗や種を植える予
定です。

