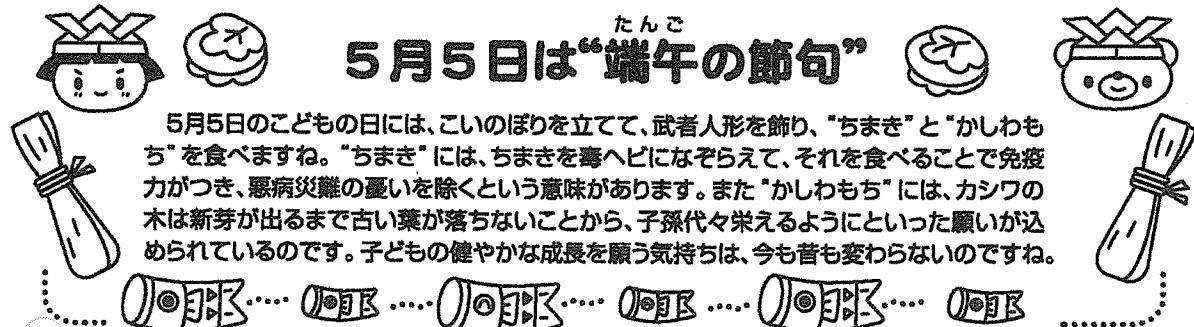


# きゅうしょくだより

寒暖の差も少しづつ和らぎ、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。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が、この機会に保育園の給食やおやつを味わってみてくださいね。



## 5月5日は“端午の節句”

5月5日の子どもの日には、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、ちまきを毒ヘビになぞらえて、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掛けましょう。

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…グリーンピースをサヤ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。

## 調理保育をしました（らいおん組）

先月、らいおん組さんで、「手作り味噌」、調理保育で「どらやき」作りをしました。味噌づくりでは、茹でた大豆をつぶして、こうじと塩を混ぜるところを体験。どらやきづくりでは、グループで協力しての生地作りや、ホットプレートを使って焼き上げること、さつま芋あんづくりなどを楽しみながら行うことができました。



～太陽の子保育園～  
2018年5月1日

5月号

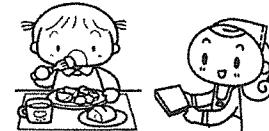
今月の目標  
少しずつ食物に  
興味をもとう

# 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、量と時間決め、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。



## ～保育園のおやつレシピ～

### ★チーズ蒸しパン★<幼児6人分>

- ・小麦粉 90g（1カップ弱）
- ・ベーキングパウダー 小さじ1+1/2
- ・牛乳 90cc
- ・スキムミルク 大さじ4
- ・たまご 2/3ヶ
- ・砂糖 大さじ1+小さじ2
- ・チーズ45g（角チーズ3ヶ）

### <作り方>

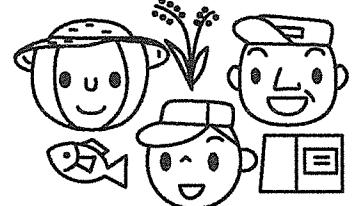
- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。チーズは小さい角切りにする。
- ②スキムミルクを牛乳で溶き、砂糖、たまごを加えてよく混ぜる。
- ③②の中に、①の粉類を混ぜ、最後にチーズを混ぜる。
- ④アルミカップ等に流し入れ、蒸し器で15分程度蒸す。

## ♪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。

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。

## 「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。

平成30年度 5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
		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	五穀米ロールパン カレイのマリネ マカロニイカグーラー <sup>+</sup> 春野菜のスープ 清見オレンジ	胚芽パン/薄力粉/なたね油/花見糖/マカロニ/衛生ポーロ/塩せんべい	まがれい/ヴィンナー/牛乳	玉葱/にんじん/青ビーマン/ブロッコリー/キャベツ/スナップえんどう/オレンジ/アガー/ふどうストレートジュース	ふどうゼリー せんべい 牛乳	牛乳(幼・乳) ポーロ
2 水	こいのぼりこはん かぼちゃサラダ 豚汁 いちご	米/ごま(いり)/コーン/ソイエッグ ヨネーズ/フライドポテト/ごま油/ピカット/かしわもち	あおのり/魚肉ソーセージ/サラダ竹輪/なると/ダイスチーズ/豚もも肉/木綿豆腐/牛乳	にんじん/炊き込みわかめ/干し椎茸/きゅうり/西洋かぼちゃ/えだまめ/こぼう/だいこん/ねぎ/こまつな/いちご/りんご	柏餅 ミニジュース(りんご野菜)	牛乳(幼・乳) ピスケット
7 月	筍こはん(仔米入) 鰯の西京焼き 紅白煮 磯和え 味噌汁(かぶ・油揚) ジューシーフルーツ	米/水稲穀粒(もち米)/花見糖/じゃかいも/ウエハース/フランスパン/ソイエッグ ヨネーズ	さわら/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	だけのこ/しょうが/にんじん/はくさい/こまつな/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/オレンジ	パンせんべい 牛乳	牛乳(幼・乳) ウエハース
8 火	ピサトースト(ナン) 春野菜サラダ(人参ト レッシング) ピーチンスープ バナナ	ナン/なたね油/ピーフン/ごま油/せんべい/米/ごま(いり)	ベーコン/ピザチーズ/鶏もも肉/木綿豆腐/牛乳/ちりめんじゃこ	にんにく/玉葱/青ビーマン/キャベツ/アスパラガス/にんじん/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツアイ/バナナ/炊き込みわかめ	おにぎり(じゃこ・わかめ) 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) せんべい
9 水	こはん 和風ハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え もずくの味噌汁 清見オレンジ	米/パン粉(生)/かたくり粉/花見糖/なたね油/ごま(すりごま)/焼き麸(白玉麸)/ピカット/薄力粉/無塩バター/甘納豆(あずき)	豚ひき肉/木綿豆腐/ひじき/油揚げ/沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)/牛乳/たまご	ねぎ/玉葱/にんじん/切干したいこん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/小ねぎ/オレンジ/よもぎ(ゆで)	よもぎパンケーキ 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) ピスケット
10 木	ちゃんぽんうどん しゃらものいそべ揚げ 華風和え あまなつ	うどん(ゆで)/なたね油/ごま油/薄力粉/コーン/ごま(いり)/塩せんべい/さつまいも/花見糖/かたくり粉	豚もも肉/ししゃも(生干し)/あおのり/牛乳/ブロセスチーズ	にんじん/だけのこ/キャベツ/もやし/にら/ねぎ/ブロッコリー/なつみかん	さつま芋もち チーズ 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) せんべい
11 金	チキンカレー(麦飯) 大豆サラダ チングン菜のスープ メロン	米/押麦/なたね油/じゃかいも/乾燥マッシュポテト/ソイエッグ ヨネーズ/ソーダクラッカー/ピカット	鶏もも肉/豆乳/大豆(国産、乾)/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんにく/しょうが/ゼロリー/にんじん/トマト水煮/りんご/ほうれんそう/きゅうり/カットわかめ/チングンツアイ/メロン(温室)	ピスケット ヨーグルト	牛乳(幼・乳) クラッカー
12 土	麻婆ライス こぼうサラダ 水菜のスープ 清見オレンジ	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/ごま油/コーン/ソイエッグ ヨネーズ/ごま(いり)/塩せんべい/ドーナツ	木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/こぼう/きゅうり/きょうな/オレンジ	焼ドーナツ 牛乳	牛乳(幼・乳) せんべい
14 月	こはん(幼:ラップ)おにぎり ぶりのくわ焼き れんこんのきんぴら 野菜のおひたし なめこの味噌汁 あまなつ	米/花見糖/ごま油/ピカット/食パン/マーガリン/ごま(すりごま)	ぶり/かつお節/生揚げ/牛乳	しょうが/ねぎ/れんこん/にんじん/こまつな/はくさい/玉葱/小ねぎ/なめこ/なつみかん	セサミトースト 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) ピスケット
15 火	きびこはん ばーとさつま芋のからめ煮 しらす和え 若竹汁(ゆか・タコ) ジューシーフルーツ	米/きび(精白粒)/かたくり粉/さつまいも/花見糖/焼き麸(白玉麸)/ごま(いり)/かりんとう(白)/薄力粉	鶏肝臓(生)/しらず干し(半乾燥品)/わかめ/牛乳/スキムミルク/たまご/ダイスチーズ	にんにく/さやいんげん/ほうれんそう/にんじん/もやし/玉葱/だけのこ/オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
16 水	食パン はちみつ&マーラリ さけの変り焼き アロエ入り野菜ソテー <sup>+</sup> ひじきと卵のスープ バナナ	食パン/はちみつ/マーラリ/ソイエッグ ヨネーズ/乾燥マッシュポテト/無塩バター/なたね油/かたくり粉/せんべい/米/押麦/ごま油	しろさけ/ショルダー/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/豚ひき肉/糸引納豆	にんじん/キャベツ/ブロッコリー/こまつな/バナナ/ねぎ/小ねぎ	納豆チャーハン 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) せんべい
17 木	あんかけ炒飯(コロッケ) カミカミサラダ 豆腐とニラのスープ 清見オレンジ	米/コーン/なたね油/ごま油/かたくり粉/花見糖/ピカット/マカロニ	豚もも肉/木綿豆腐/ヨーグルト(ドリッカイ)/きな粉(大豆)/牛乳	しょうが/だけのこ/にんじん/もやし/チングンツアイ/干し椎茸/きゅうり/切干したいこん/玉葱/にら/オレンジ/そらまめ	マカロニきなこ 茹でそらまめ 牛乳 飲むヨーグルト	ピスケット
18 金	ほうとううどん がんもの煮つけ きゅべつの塩昆布和え メロン	うどん(ゆで)/なたね油/花見糖/衛生ポーロ/塩せんべい	鶏もも肉/油揚げ/がんもどき/塩昆布/牛乳	こぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/キャベツ/メロン(温室)/アガード/もも(缶詰)	ミルクゼリーピーチソーティ せんべい 麦茶	牛乳(幼・乳) ポーロ

日 曜	献立名	材料名			おやつ
		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	ジューシー 麩チャンブルー アーサ汁 バナナ	米／なたね油／花見糖／ 焼きひき(草ふ)／ごま油／ 塩せんべい／クロワッサ ン	豚もも肉／刻み昆布／油 揚げ／ウィンナー／生揚 げ／あおさ(素干し)／牛乳	干し椎茸／にんじん／もや し／にら／玉葱／こまつな ／バナナ	クロワッサン 牛乳
21 月	ごはん めかじきの香味焼き 鶏とだけのこの煮物 磯和え なすの味噌汁 清見オレンジ	米／花見糖／ごま(すりこ ま)／ごま油／なたね油 ／ウエハース／黒砂糖／ 薄力粉／なたね油(揚げ 油)	めかじき／鶏もも肉／焼 きのり(きざみのり)／ 油揚げ／牛乳／たまご	しょうが／ねぎ／にんにく ／だけのこ／にんじん／さ やえんどう／はくさい／こ まつな／玉葱／なす／オレ ンジ	牛乳(幼・乳) せんべい サーティアンタギー 牛乳
22 火	スマグティミートソース 大根とツナのサラダ きのこのスープ バナナ	スマグティ／なたね油 ／ごま油／ウエハース／ さつまいも／花見糖	豚ひき肉／ピザチーズ／ まぐろ缶詰(水煮／ルイベ) ／木綿豆腐／牛乳／寒天 ／するめ	にんにく／しょうが／セロ リー／にんじん／玉葱／ト マト／だいこん／ブロッコ リー／えのきだけ／ひなし めじ／チングンツァイ／バ ナナ	抹茶ようかん するめ 牛乳(乳児)
23 水	ふどうパン 鶏肉のアップルソース焼き 芋と野菜の加ーーー コーンチャウダー あまなつ	ふどうパン／花見糖／な たね油／じゃがいも／無 塩バター／薄力粉／とう もろこし(クリーム)／コーン／ 塩せんべい／米／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)	りんご(缶詰)／玉葱／にんじ ん／ブロッコリー／なつみ かん／梅干し(塩漬)	しらすのたし汁ごはん 麦茶
24 木	ごはん 赤魚の生姜焼き ごぼうスティック煮 ごま酢和え ほうれんそうの味噌汁 ジューシーフルーツ	米／ごま油／花見糖／ご まい(り)／ソーダクラッ カー／焼きひき(草ふ)／無 塩バター／グラニュー糖	あこうだい／木綿豆腐／ 牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	しょうが／ごぼう／にんじ ん／きゅうり／もやし／玉 葱／ほうれんそう／オレン ジ	手作り麩菓子 ヨーグルト
25 金	赤飯 おから入りポテトコロッケ 春野菜サラダ ミニトマト そうめん汁 メロン	米／もち米／ごまい(り) ／じゃが芋／なたね油／ 薄力粉／パン粉／ソーセージマ ヨネー／そうめん(乾)／塩 せんべい／食パン／花見 糖	ささげ(乾)／豚ひき肉／ おから(新製法)／スキムミ ルク／たまご／牛乳／クリー ム(乳)／ヨーグルト(リック タイプ)	にんじん／玉葱／キャベツ ／スナップえんどう／ミニ トマト／こまつな／ねぎ／ メロン(温室)／みかん缶／バ ナナ／いちご	ロールサンド ジョア
26 土	ごはん・納豆 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め さつぱり和え えのきとみつばのすまし汁 バナナ	米／なたね油／花見糖／ かたくり粉／ごま油／と うもろこし(ゆで)／焼き麸 (白玉麩)／ピスケット／揚 げせんべい	糸引納豆／鶏もも肉／生 揚げ／ポンレスハム／牛 乳	さやいんげん／にんじん／ もやし／ブロッコリー／玉 葱／えのきだけ／切りみつ ば／バナナ	揚げせんべい 牛乳
28 月	ごはん めだいのねぎみそ焼き 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・わかめ) あまなつ	米／なたね油／ソーセージヨ ギー／花見糖／かりんとう(白) ／薄力粉	めだい／いんげんまめ (乾)／かつお節／木綿豆 腐／牛乳／たまご／ヨー グルト(全脂無糖)	ねぎ／ほうれんそう／にん じん／はくさい／玉葱／カ ットわかめ／なつみかん ／もも(缶詰)／レモン(果汁、 生)	ももヨーグルトパンケーキ 牛乳(乳児)
29 火	ホットドッグ フレンチサラダ クリームシチュー(刃パラ入 バナナ)	コッペパン／なたね油／ じゃがいも／マカロニ／ 無塩バター／薄力粉／せ んべい／米／水楊酸粒 (もち米)	ウィンナー／鶏もも肉／ スキムミルク／牛乳／クリー ム(乳脂肪)／油揚げ	にんじん／キャベツ／きゅ うり／ににく／玉葱／ひ なしめじ／アスパラガス／ バナナ／山菜(ゆで)／だけの こ	山菜おこわ(おにぎり) 牛乳(乳児)
30 水	ピースごはん かつおのカレー揚げ いそ煮 小松菜と白菜のおろしあえ かぼちゃの味噌汁 清見オレンジ	米／かたくり粉／なたね 油／花見糖／ピーナッツ／食 パン／マーガリン	かつお(煮振り)／ひじき／ 油揚げ／かつお節／生揚 げ／牛乳	グリンピース／わかめ／に んにく／にんじん／干し椎 茸／さやいんげん／こまつな ／はくさい／だいこん／ 玉葱／かぼちゃ／オレンジ ／ブルーベリー(ジャム)	ブルーベリージャムサンド 牛乳(乳児)
31 木	あんかけやきそば れんこんサラダ にらたまスープ メロン	蒸し中華めん／なたね油 ／ごま油／かたくり粉／ソ ーセージヨギー／ごまい(り) ／せんべい／じゃがいも／強 力粉(全粒粉)	豚もも肉／ちりめんじや こ／たまご／ヨーグルト (リックタイプ)／パルメザン チーズ／牛乳	しょうが／にんじん／たけ のこ／玉葱／チングンツァ イ／もやし／きくらげ(乾)／ れんこん／ブロッコリー／ にら／メロン(温室)	じゃが芋ポンデケージョ 牛乳
					飲むヨーグルト せんべい

☆販売は都合により変更する場合があります

### 〈平均摄取量〉

\* 3歳未満児：559kcal

\* 3歳以上児：600kcal

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。



＜今月の予定＞

- 2日：こともの日会（行事食）  
 7日～9日：子育て支援センター試食会  
 16日（水）：保育参加、懇談会（くま組）  
 18日（金）：調理保育（くま組）  
 25日（金）：お誕生日会（お赤飯）  
 30日（水）：懇親会（ひよこ組）