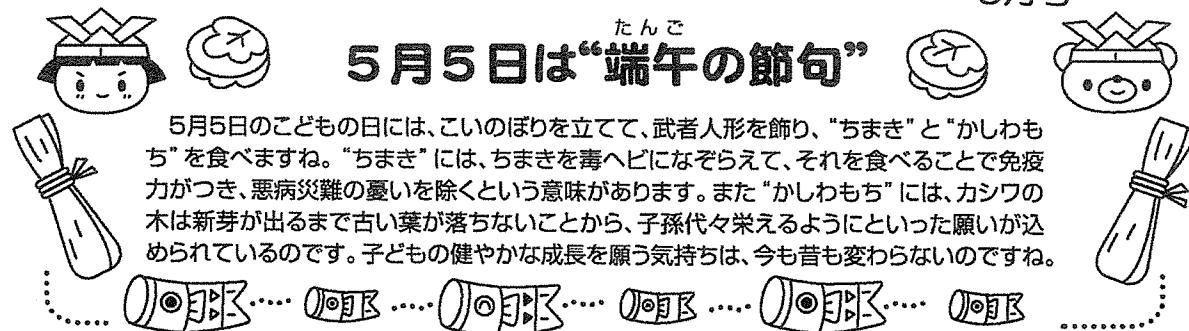


きょうしょくだより

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と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、この機会にぜひ保育園の給食やおやつを味わってみてくださいね。

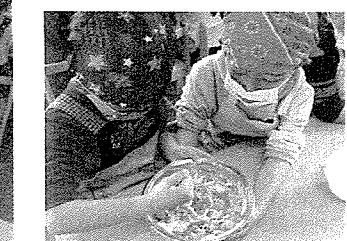
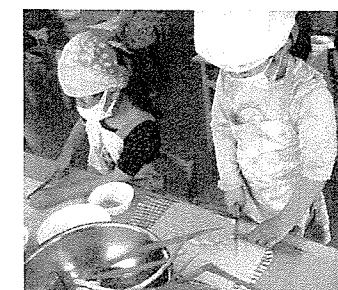


今年度は、4月のお誕生日会に「こどもの日」メニューを取り入れました。

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「お好み焼き」を作りました。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。

お好み焼きづくりでは、菜園で長ねぎを収穫！始めて1人で包丁を使って野菜やウインナーを切り、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などを楽しみながら調理を行うことができました。



～太陽の子保育園～
2019年5月1日

○ 今月の目標
○ 少しずつ食物に興味をもとう

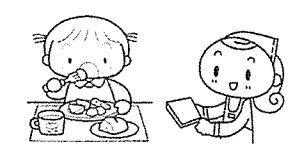
5月号

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ぐ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、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ヶ位)

<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。

★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）油を敷いたフライパンで両面焼く。（又はトースター やオーブンで）

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♪

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育てています。

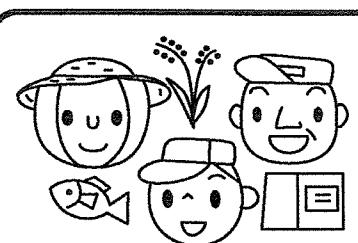
♪大切にしてほしい、
食事前後のごあいさつ♪



畑には
じゃが芋、玉葱、スナップエンドウ、パプリカ、とうもろこし、きゅうり、なす、ズッキーニ、ミニトマトを栽培中

♪「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。



「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。

2019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
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
7 火	麻婆ライス 春雨サラダ わかめスープ ジューシーフルーツ	米／なたね油／三温糖／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ／ビックルト／フランスパン／ノンエッグマヨネーズ	木綿豆腐／豚ひき肉／ボンレスハム／牛乳／あおのり	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／ほうれんそう／ジューシー	パンせんべい 牛乳 牛乳（幼・乳） ピスケット	3時 10時
	ピースごはん 鰯のくわ焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え のらぼうと油揚げの味噌汁 あまなつ	米／三温糖／じゃがいも／なたね油／ごま油／野菜ポーロ／薄力粉／	さわら／焼きのり（きざみのり）／油揚げ／牛乳／たまご／木綿豆腐／きな粉（大豆）	グリンピース／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／もやし／こまつな／玉葱／のらぼう菜／なつみかん	とうふドーナツ 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） 米ポーク	3時 10時
9 木	豚芽パン 鶏肉のマーマレード焼き アヒージョ入り野菜ソテー ミニトマト 豆乳コーンチャウダー バナナ	豚芽パン／マーマレード／無塩バター／なたね油／乾燥マッシュポテト／クリコソ／ホルコ／塩せんべい／米／押麦	鶏肉／ベーコン／豆乳／豆乳生クリーム／牛乳／しらす干し／きざみのり	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／梅干し（塩漬）／みかんパトルードース	梅としらすのだしじこは／みかんジュース 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
	ちゃんぽんうどん 大豆のかき揚げ きゅうりとじやこの酢の物 清見オレンジ	うどん（ゆで）／なたね油／ごま油／薄力粉／三温糖／ごま（いり）／塩せんべい／さつまいも	豚肉／大豆（国産、ゆで）／ちりめんじこ／牛乳／寒天	にんじん／だけのこ／キャベツ／もやし／にら／ねぎ／玉葱／しゅんきく／きゅうり／オレンジ	抹茶ようかん 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
11 土	豚肉とごぼうのまぜごはん ごま味噌和え きのこのスープ バナナ	米／ごま油／しらたき／三温糖／ごま（すりごま）／野菜ポーロ／ビックルト	豚肉／鶏肉ささ身／牛乳	ごぼう／しょうが／にんじん／こまつな／もやし／玉葱／えのきだけ／ひなしめじ／チングンツァイ／バナナ	ピスケット 牛乳 牛乳（幼・乳） 米ポーク	3時 10時
	ごはん（幼：ラップ）おにぎり 焼き魚（鮭） 鶏とだけのこの煮物 野菜のおひたし さつまいもの味噌汁 りんご	米／なたね油／三温糖／さつまいも／ビックルト／マカロニ	焼きのり／しろさけ／鶏肉／かつお加工品（かつお節）／油揚げ／牛乳／ベーコン	だけのこ（ゆで）／にんじん／さやえんどう／ほうれんそう／はくさい／玉葱／りんご／青ピーマン	ナボリタン 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ピスケット	3時 10時
14 火	2色サンド（ハム） 人参ドレッサーサラダ ワンタンスープ メロン	食パン／ノンエッグマヨネーズ／なたね油／わんたんの皮／ごま油／Feせんべい／米／三温糖／ごま（いり）	ボンレスハム／豚肉／牛乳／ひじき／ヨーグルト（リキタイ）	きゅうり／キャベツ／スナップえんどう／にんじん／干し椎茸／ねぎ／しょうが／チングンツァイ／もやし／メロン／ゆかり	しそひじきおにぎり 飲むヨーグルト 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
	あんかけ炒飯 三色ナムル 豆腐と二郎のスープ 清見オレンジ	米／とうもろこし（冷凍）／なたね油／ごま油／かたくり粉／三温糖／野菜ポーロ／無塩バター／薄力粉／さつまいも	鶏肉／木綿豆腐／牛乳／ダイスチーズ	しょうが／だけのこ（ゆで）／にんじん／はくさい／チングンツァイ／干し椎茸／こまつな／もやし／玉葱／にら／パレンシアオレンジ	さつま芋とチーズスコーン 牛乳 牛乳（幼・乳） 米ポーク	3時 10時
16 木	焼きうどん ツナと大根サラダ 青菜とはんぺんのスープ バナナ	なたね油／うどん（ゆで）／ごま油／塩せんべい／白玉粉／三温糖／かたくり粉	豚肉／かつお加工品（かつお節）／まぐろ缶詰（水煮）／レーフパト／あらはんぱん／牛乳／絹ごし豆腐／こんぶ	にんじん／玉葱／キャベツ／生椎茸／青ピーマン／だいこん／きゅうり／チングンツァイ／バナナ／西洋かぼちゃ	かぼちゃのみたらしなん／カミカミ昆布（2歳児～） 牛乳 牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
	ごはん カツオのガーリックフライ 煮豆（金時豆） プロッコリーのごま和え なすの味噌汁 あまなつ	米／薄力粉／パン粉（乾燥）／三温糖／ごま（すりごま）／ウエハース／食パン／豆乳マーガリン	かつお／豆乳／いんげんまめ（乾）／油揚げ／牛乳	にんにく／プロッコリー／にんじん／玉葱／なす／こまつな／なつみかん／ブルーベリー（ジャム）	ブルーベリーシャムサン 牛乳（乳児） 牛乳（幼・乳） ウエハース	3時 10時
18 土	鶏丼 もやしと油揚げの和え物 小松菜スープ 清見オレンジ	米／なたね油／三温糖／かたくり粉／ごま（いり）／ビックルト／揚げせんべい／オレンジゼリー	鶏肉／油揚げ／木綿豆腐／牛乳	玉葱／にんじん／ひなしめじ／さやいんげん／きゅうり／もやし／こまつな／パレンシアオレンジ	せんべい ミニゼリー 牛乳（幼・乳） ピスケット	3時 10時
	カレーライス（麦飯） カミカミサラダ もずくスープ ジューシーフルーツ	米／押麦／なたね油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／三温糖／野菜ポーロ	豚肉／スキムミルク／ビザチーズ／もずく（塩蔵、塩抜き）／牛乳／トマト水煮／りんご／ほうれんそう／きゅうり／割千代根／小ねぎ／ショーソー／ごぼう	にんにく／しょうが／セロリー／玉葱／にんじん／トマト水煮／りんご／ほうれんそう／きゅうり／割千代根／小ねぎ／ショーソー／ごぼう	ごぼうグラウニー 飲むヨーグルト 米ポーク	3時 10時
20 月	ぶどうパン カレイのきのこソース アヒージョ入り野菜ソテー ミニトマト カブスープ バナナ	ぶどうパン／薄力粉／なたね油／ホーリー／塩せんべい／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／かたくり粉	まがれい／ベーコン／牛乳／ダイスチーズ／するめ	玉葱／ひなしめじ／にんじん／キャベツ／プロッコリー／ミニトマト／かぶ／かぶ（葉）／バナナ	牛乳（幼・乳） せんべい	3時 10時
	21 火	3時 10時				

<5月平均摂取量 乳児/547kcal 幼児/586kcal>

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	3 時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 水	きびこはん	米／きび（精白粒）／三温糖／なたね油／ごま（すりごま）／ビックルト／マカロニ	鶏肉／大豆（国産、乾）／ひじき／油揚げ／木綿豆腐／牛乳／きな粉（大豆）	りんご（缶詰）／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／ごま／牛乳／きな粉（大豆）	マカロニきなこ 茹でそらまめ 牛乳（乳児）	3時 10時
	野菜のごま味噌和え 豆腐となめこの味噌汁 清見オレンジ	野菜のごま味噌汁 豆腐となめこの味噌汁 清見オレンジ			牛乳（幼・乳） ピスケット	
23 木	ネギトマト	ネギトマト／トマトソース／りんご	スパゲッティ／なたね油／ノンエッグマヨネーズ／塩せんべい／米／押麦／ごま油	ちりめんじやこ／焼きのり（きざみのり）／豚肉／牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／糸引納豆	納豆チャーハン 麦茶	3時 10時
	牛乳（幼・乳） せんべい				牛乳（幼・乳） せんべい	
24 金	赤飯	米／もち米／ごま（いり）／かたくり粉／薄力粉／ごま油／こんにゃく／三温糖／白玉麩／クラッカー／粉麩／ロールパン	ささげ（乾）／鶏肉／かつお加工品（かつお節）／牛乳／たまご／生クリート（乳児：豆乳生クリート）	にんにく／うど／にんじん／ほうれんそう／はくさい／玉葱／切りみつば／メロント／いちご／りんご（ストレート）	手作りシュー（乳：苺ロール） リンゴジュース	3時 10時
	野菜のおひたし すまし汁（魅・みつば）				牛乳（幼・乳） クラッカー	
25 土	ジャーシー	米／なたね油／三温糖／豚肉／刻み昆布／油揚げ／ワイン／木綿豆腐／塩せんべい／おこし	豚肉／刻み昆布／油揚げ／ワイン／木綿豆腐／塩せんべい／牛乳／プロセスチーズ	干し椎茸／にんじん／もやし／にら／玉葱／バナナ	はとむきおこしチーズ 牛乳	3時 10時
	麩チャンブルー アーサ汁 バナナ				牛乳（幼・乳） せんべい	
27 月	荀こはん	米／水稻穀粒（もち米）／三温糖／じやがいも／ビックルト／焼きふく（銀世ふく）／無塩バター／グラニュー糖	あこうだい／焼きのり（きざみのり）／木綿豆麩／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	だけのこ（ゆで）／しょうが／にんじん／こまつな／もやし／玉葱／えのき／葉ねぎ／なつかん	手作りふ菓子ヨーグルト	3時 10時
	えのきの味噌汁 あまなつ				牛乳（幼・乳） ピスケット	
28 火	ホットドッグ フレンチサラダ 豆入りカレーシチュー りんご	フランスパン／なたね油／無塩バター／薄力粉／Feせんべい／米／きび（精白粒）／ごま（すりごま）／三温糖	ウィンナー／豚肉／大豆（国産、ゆで）／牛乳	みかん缶／キャベツ／きゅうり／うり／にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／プロッコリー／りんご	ミニ五平餅 牛乳（乳児）	3時 10時
					牛乳（幼・乳） せんべい	
29 水	ごはん・ごぼうの心かけレバーとさつま芋のからめ煮 大根の味噌汁 清見オレンジ	米／なたね油／三温糖／ごま（いり）／ごま油／かたくり粉／さつまいも／野菜ポーロ／薄力粉	鶏肝臓（生）／しらす干し（半乾燥品）／油揚げ／牛乳／スキムミルク／たまご／ダイスチーズ	ごぼう／にんにく／さやいんげん／ほうれんそう／にんじん／大根の味噌汁／葉ねぎ／なつかん	チーズ蒸しパン 牛乳（乳児）	3時 10時
					牛乳（幼・乳） 米ポーク	
30 木	ジャージャー麩 れんこんサラダ 白菜のスープ バナナ	蒸し中華めん／ごま油／三温糖／かたくり粉／ごま（いり）／ノンエッグマヨネーズ／塩せんべい／ビックルト	豚ひき肉／ちりめんじやこ／木綿豆腐／牛乳	にんにく／しょうが／にんじん／玉葱／干し椎茸／だけのこ／ねぎ／きゅうり／れんこん／プロッコリー／白菜／バナナ／アガー／りんご／ユーズ／りんご	すりおろしりんごゼリー／棒ピスケット 牛乳（乳児）	3時 10時
					牛乳（幼・乳） せんべい	
31 金	ひじきこはん	米／なたね油／三温糖／めかじきの生姜焼き／心きの味噌炒め／ゆかり和え かぼちゃの味噌汁（ひわ：乳：りんご）	ひじき／油揚げ／めかじき／豚肉／生揚げ／牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／ピザチーズ	干し椎茸／にんじん／しょうが／白玉ハース／食パン	カレートースト 牛乳	3時 10時
					牛乳（幼・乳） ウエハース	

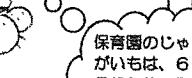
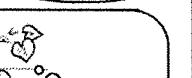
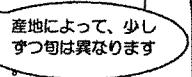
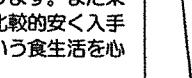
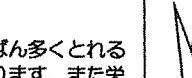
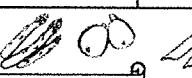
*献立は都合により変更する場合があります

旬のもの食べよう

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。

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。



「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、今月ピースごはんで登場！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。

