

きゅうしょくだより

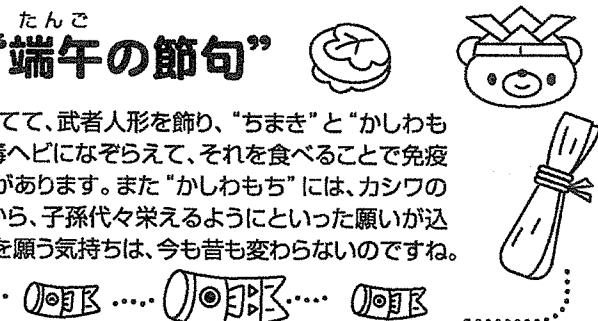
寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになってきました。けれども、現時点では新型コロナウイルスの新規感染者が全国的に急増するなど依然として予断を許さない状況です。このような厳しい状況下でより一層の登園自粛のご協力を要請せざるを得ない状況となっています。

給食では、急な食数の変更や食材の欠品等により、やむおえず献立が変更になる場合もありますが、できるだけ季節とともに出てくる旬の野菜や果物等を多く取り入れる予定です。

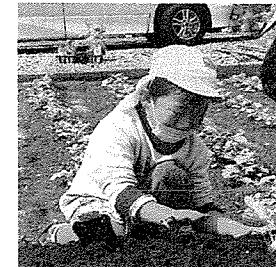
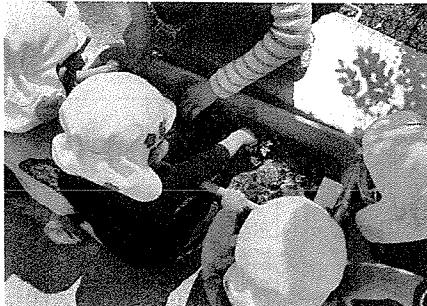


5月5日は“端午の節句”

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。



菜園活動本格スタート。夏野菜の苗や種を畠の畠やプランターに植え付けました。幼児クラスを中心育て、調理保育や給食、ミニ調理をして食べる予定です。



テラスにゴーヤの苗を植えました♪



土を掘って、苗を植えました



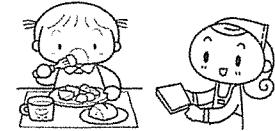
～太陽の子保育園～
2020年5月1日
○ 今月の目標
○ 少しずつ食物に
○ 興味をもとう
5月号

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。



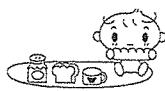
おやつも小さな食事です

☆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、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 (無くてもOK)
- ・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♪

* * * 「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・盛り付けをする人など、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」と言うのです。

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		
1 /金	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 三色なます いちご	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/花見糖/さつまいも(蒸し切り)/かしわもち	鶏肉/焼き竹輪/あおのり/牛乳	ごぼう/にんじん/たけのこ(ゆで)/ひなしめじ/ねぎ/ほうれんそう/きゅうり/だいこん/いちご	柏餅 牛乳
					牛乳(幼・乳) せんべい
2 /土	豚丼 野菜のごま味噌和え わかめスープ バナナ	米/なたね油/花見糖/ごま(すりごま)/塩せんべい/ピスケット	豚肩肉/焼きのり(きざみのり)/牛乳	玉葱/こまつな/にんじん/もやし/カットわかめ/小ねぎ/パナナ	ピスケット 牛乳
					牛乳(幼・乳) せんべい
7 /木	雑穀ごはん バーとさつま芋のからめ煮 しらす和え にらの味噌汁 りんご	米/きび/ひえ/押麦/片栗粉/さつまいも/花見糖/ピスケット/薄力粉	鶏肝臓(生)/しらす/生揚げ/牛乳/スキムミルク/たまご/ダイスチーズチーズ	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/にら/りんご	チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳) ピスケット
8 /金	ジャムサンド(いちご) めかじきの巻き焼き アロコリー入り野菜ソテー ひじきと卵のスープ バナナ	食パン/いちごジャム/マーチャリ/ソウルグ ヨネズ/乾燥マッシュポテト/無塩バター/なたね油/片栗粉/ボーロ/揚げせんべい	めかじき/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/ヨーグルト	にんじん/キャベツ/ブロッコリー/チングンツアイ/パナナ	揚げあられせんべい ヨーグルト
					牛乳(幼・乳) ボーロ
9 /土	ガーリックチャーハン サミ入り野菜のナムル かぶとしめじのスープ オレンジ	米/押麦/なたね油/花見糖/こま油/こまいり/せんべい/クロワッサン	豚ひき肉/鶏ささ身/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/青ピーマン/こまつな/もやし/かぶ(葉)/ぶなしめじ/オレンジ	クロワッサン 牛乳
					牛乳(幼・乳) せんべい
11 /月	荀ごはん 鮭の西京焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え すまし汁(そうめん) シューイースルーツ	米/もち米/花見糖/じゃがいも/なたね油/ごま油/そうめん/ひやむぎ(乾) /ウエハース/はちみつ/メープルシロップ	さわら/焼きのり(きざみのり)/ヨーグルト(ドリッカイ)/たまご/牛乳/クリーム(乳脂肪)	だけのこ(ゆで)/しょうが/ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほくろ/はくさい/こまつな/玉葱/切りみつば/オレンジ/西洋かぼちゃ	かぼちゃフティング 牛乳
					飲むヨーグルト ウエハース
12 /火	ピザトースト(ナフ) アップル リッシング サラダ ピーフンスープ バナナ	ナン/なたね油/ピーフン/ごま油/せんべい/米/押麦	ウインナー/ピザチーズ/木綿豆腐/牛乳/鶏肉ひき肉/糸引納豆	にんにく/玉葱/青ピーマン/レタス/きゅうり/レモン(果汁、生)/りんご/にんじん/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツアイ/パナナ	納豆チャーハン 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳) せんべい
13 /水	ごはん 鶏肉のごま焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のあひだし もずくの味噌汁 オレンジ	米/花見糖/ごまいり/なたね油/ピスケット/薄力粉	鶏肉/油揚げ/かつお節/沖縄もずく/木綿豆腐/牛乳/たまご/ヨーグルト	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/玉葱/小ねぎ/オレンジ/りんご/レモン(果汁、生)	りんごのヨーグルト 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳) ピスケット
14 /木	ちゃんぽんうどん ししゃものゆかり揚げ 華風きゅうり あまなつ	うどん(ゆで)/なたね油/ごま油/薄力粉/花見糖/塩せんべい/さつまいも	豚モモ肉/ししゃも(生干し)/牛乳/寒天/プロセスチーズ	にんじん/たけのこ/キャベツ/もやし/にら/ねぎ/ゆかり/きゅうり/なつみかん	抹茶ようかん (児童:芋ようかん) チーズ 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳) せんべい
15 /金	カレーライス(麦飯) アスパラ入れんこんサラダ アーサ汁(はんぺん入り) メロン	米/押麦/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/ソウルグ ヨネズ/ごまいり/ソーダク ラッカ-/食パン/マーチャリ/花見糖	豚肩肉/スキムミルク/ピザチーズ/ちりめんじゃこ/あらはんぺん/あおさ/牛乳/きな粉	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/トマト水煮/りんご/プロセスチーズ/れんこん/アスパラガス/メロン(温室)	きなこトースト 牛乳
					牛乳(幼・乳) クラッカー
16 /土	鶏ごぼうピラフ びと大根の中華酢和え ほうれん草のすまし汁 バナナ	米/押麦/なたね油/コーン/花見糖/ごま油/衛生ボーロ/カステラ	鶏肉/ひじき/ポンレスハム/木綿豆腐/牛乳	にんじん/しょうが/ごぼう/さやえんどう/だいこん/きゅうり/玉葱/ほうれんそう/バナナ	焼きドーナツ 牛乳
					牛乳(幼・乳) ボーロ
18 /月	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 煮豆(金時豆) 野菜の梅おかか和え 大根の味噌汁 オレンジ	米/なたね油/ソウルグ ヨネズ/花見糖/ピスケット/無塩バター/薄力粉	しろさけ/いんげんまめ(乾)/かつお節/油揚げ/牛乳/おから/たまご	ねぎ/こまつな/キャベツ/にんじん/梅干し/玉葱/だいこん/オレンジ/ブルーン(乾)	アルフとおからのスープ 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳) ピスケット
19 /火	パリパリ春巻丼 竹輪とキウイの華風和え 青菜スープ バナナ	米/押麦/ごま油/綠豆はるさめ/花見糖/わんたんの皮/コーン/なたね油/ごまいり/かりんとう(白)/マカラニ	豚モモ肉/サラダ竹輪/生わなか/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)	にんにく/にんじん/ねぎ/たけのこ(ゆで)/生椎茸/にら/きゅうり/玉葱/チングンツアイ/バナナ/そらまめ	マカラニきなこ 茹でそらまめ 牛乳(乳児)
					牛乳(幼・乳) やさしかりんとう

<5月平均摂取量 乳児/551kcal 幼児/592kcal>

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	
20 /水	つくねバーガー(ケバブ) さつま芋サラダ 春きやべつのスープ ジューシーフルーツ	コッペパン/パン粉/片栗粉/花見糖/さつまいも/ソウルグ ヨネズ/なたね油/せんべい/米/こまいり	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/ダイスチーズ/ベーコン/牛乳	サラダ菜/ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/きゅうり/干し椎茸/玉葱/キャベツ/スナップえんどう/オレンジ/カットわかめ
				わかめおにぎり(幼:ラップ牛乳(乳児))
21 /木	ピースごはん かつおのカレー揚げ いそ煮 甘酢和え なすの味噌汁 あまなつ	米/片栗粉/なたね油/花見糖/ごまいり)/かりんとう(白)/全粒粉ピスケット	かつお/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	グリンピース/にんにく/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/玉葱/なす/なみかん
				じゃが芋ボウル(トマト)牛乳(乳児)
22 /金	カーネルカムサラダ にらまスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/花見糖/片栗粉/塩せんべい/じゃがいも/強力粉	豚もも肉/あおのり/木綿豆腐/たまご/牛乳/パルメサンチーズ	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/青ビーマン/きゅうり/切干したいこん/にら/バナナ
				牛乳(幼・乳) やさしかりんとう
23 /土	ごはん・納豆 生揚げの味噌炒め 野菜のごま和え カブとえのきの味噌汁	糸引納豆/豚もも肉/生揚げ/牛乳/おこし	にんにく/しょうが/にんじん/ねぎ/キャベツ/にら/こまつな/もやし/玉葱/かぶ(葉)/えのき	ほんごめ菓子牛乳
				牛乳(幼・乳) ピスケット
25 /月	きびごはん 赤魚のくわ焼き ごぼうスティック煮 磯和え とうふとなめこの味噌汁 ジューシーフルーツ	米/きび/花見糖/ごま油/ソウルグ ヨネズ/きな粉/無塩バター/甘納豆(あずき)	あこうだい/焼きのり/木綿豆腐/ヨーグルト(ドリッカイ)/牛乳/にまご	しょうが/ねぎ/ごぼう/にんじん/キャベツ/こまつな/玉葱/小ねぎ/なめこ/オレンジ/よもぎ(ゆで)
				飲みヨーグルト クラッカー
26 /火	スペアティミニートース 大根とツナのサラダ たまごスープ バナナ	スパゲッティ/なたね油/ごま油/片栗粉/せんべい/米/きび/ごま(すりごま)/花見糖	豚ひき肉/ピザチーズ/まぐろ缶詰(水煮)/たまご/牛乳	にんにく/しょうが/セロリ/ミニ五平餅牛乳(乳児)
				牛乳(幼・乳) せんべい
27 /水	五穀ロールパン 鶏肉のアップルソース焼き芋とほうれん草のカレーパン コーンチャウダー あまなつ	ライ麦パン/花見糖/なたね油/じゃがいも/無塩バター/もろこし(クリーミー)/コーン/ウエハース/塩せんべい	鶏肉/ベーコン/牛乳/プロセスチーズ	りんご/玉葱/にんじん/ほうれんそう/なみかん
				かたやせんべい チーズ 麦茶
28 /木	ごはん(幼:ラップおにぎり) ぶりのてりやき 鶏肉と筍の煮物 きゅうりの塩昆布和え かぼちゃの味噌汁 りんご	米/なたね油/花見糖/ピスケット/さつまいも/米粉/ごま(り)/花見糖	ぶり/鶏肉/塩昆布/油揚げ/牛乳	たけのこ(ゆで)/にんじん/さやえんどう/きゅうり/玉葱/西洋かぼちゃ/りんご
				牛乳(幼・乳) ウエハース
29 /金	赤飯 豚肉のチーズロールフライ アスパラ入りサラダ みつばと豚のすまし汁 メロン	米/もち米/ごま(り)/薄力粉/パン粉(生)/ソウルグ ヨネズ/ごま(り)/ソウルグ ヨネズ/焼き麸(白玉麺)/塩せんべい/食パン/花見糖	ささげ(乾)/豚もも肉/棒チーズ/たまご/かに風味かぼこ/牛乳/生リーム/ヨーグルト(ドリッカイ)/バナナ/いちご	キャベツ/アスパラガス/にんじん/玉葱/切りみつば/メロン(温室)/みかん缶/バナナ/いちご
				牛乳(幼・乳) せんべい
30 /土	豆乳クリームライス(麦飯) コーンサラダ 青菜スープ バナナ	米/押麦/なたね油/薄力粉/コーン/ボーロ/ピスケット	鶏肉/豆乳/豆乳クリーム/木綿豆腐/牛乳	玉葱/豆んじん/ぶなしめじ/ブロッコリー/きゅうり/レタス/こまつな/バナナ
				ピスケット牛乳 牛乳(幼・乳)ボーロ

旬のものを食べよう

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时期でもあります。また栄養価が高いえ、たくさん出るので、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、少しづつ旬は異なります。

*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。

