

きゅうしょくだより

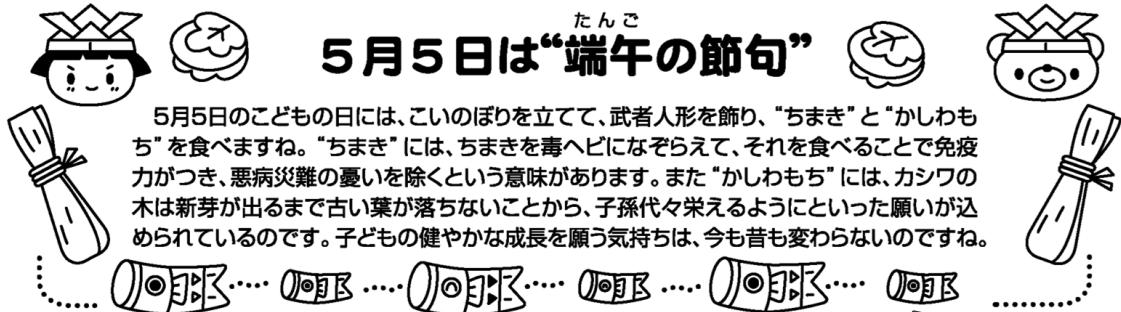


～太陽の子保育園～
2021年5月1日
5月号

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひとつ鮮やかになってきました。

再び緊急事態宣言が発令され、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増加傾向など、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すが、安全安心な給食の提供、食育活動を行っていきます。

給食では、急な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、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。



菜園活動 スタート!!

今年度は、4月のお誕生日会に「子どもの日」メニューを取り入れました

畑には、えんどう豆の他、じゃが芋、ゴーヤ、なす、オクラ、きゅうり、モロヘイヤ、すいか、トマト、ピーマンを栽培中。



畠

土を掘って、苗を植えました

プランター

テラスにオクラ、枝豆
アサガオのタネを植えました♪



調理保育をしました（らいおん組）

先月、らいおん組さん、「手作り味噌」作りをしました。大豆から出来ている食材を学び、味噌づくりスタート！茹でた大豆を大きなボリ袋に入れてみんなで踏み踏み。大豆をしっかりつぶしてから、こうじと塩を混ぜます。お当番さんに味噌を丸めてもらい、味噌ポットへ入れました。ここから10ヵ月ねかせます・・・最後の調理保育に使用する予定です。



味噌玉づくり



旬
を味わおう！



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がけましょう。



産地によって、少しづつ旬は異なります。

えんどう豆（キヌサヤ、スナップえんどう）が菜園で成長中！

★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。

★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。子どもたちに、すじとりのお手伝いをしてもらっています。

※「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。

★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、ピースごはんで登場！子どもたちとさやむきをしています。



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。



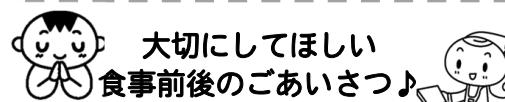
保育園のじゃがいもは、3月に苗を植え、6月終わり～7月頃に収穫です。



～保育園のおやつレシピ～

★チーズ蒸しパン★<幼児 6人分>

- <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。（または耐熱皿やココットに流し入れ、レンジで2～3分加熱※機種により加減して）蒸しあがったら、軽くラップをかけておく。



大切にしてほしい
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。

「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、たくさん的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」と言うのです。

感謝の気持ちをもてるよう、園でも調理するところを見せたり、食材に触れる機会を取り入れています。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。

食育と「SDGs」

SDGsは持続可能な世界を実現するために、世界中の国が共通して解決しなければいけない福祉、環境、教育などの課題を17の目標（ゴール）で示したものです。この中に「飢餓をなくそう」や、「つくる責任、つかう責任」には「2030年までに世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させる」という目標が挙げられています。様々な食育活動や毎日の給食を体験することで、食べ物のありがたさや感謝の気持ちを育てます。「食育」を実践していくことが、これからの中の子どもたちの未来のためにも、SDGsを実現するためにも大切な事かも知れませんね。毎日食べられるというありがたみ、食べ物の大切さを大人が子どもたちに伝えてあげられるといいですね。

GWのお休み中、
手作りおやつは
いかが？

2021年度 5月分 予定献立表

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
O1 一 土 一	ガーリックチャーハン 丼炒り野菜のナムル わかめスープ 清見オレンジ	米、押麦、なたね油、花見糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、鶏ささ身	きよみ、玉葱、綠豆もやし、人参、こまつな、ビーマン、ごま、カットわかめ、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい ほんこめ菓子 チーズ 牛乳
06 一 木 一	ソフトフランスパン ピーフンソテー (ベ:コッペパン) コーンチャウダー いちごジャム&マーガリン ジューシーフルーツ めかじきの変わりパン粉焼き	フランスパン、米粉、マヨネーズ、ビーフン、黒糖、花見糖、マッシュポテト、マーガリン、なたね油、パン粉、無塩バター、薄力粉、	牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏肉、ハム	ジューシーフルーツ、玉葱、人参、コーンクリーム、キャベツ、コーン、フロッコリー、いちごジャム、ピーマン、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい 米粉のスティックドーナツ 麦茶
07 一 金 一	わかめごはん 鶏レバーと新じゃがのからめ煮 しらす和え 新玉ねぎの味噌汁 あまなつ	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、、なたね油、花見糖、花見糖	牛乳、鶏レバー、味噌、油揚げ、ベーコン、しらす干し	なつみかん、玉葱、綠豆もやし、はうれんそう、人参、ビーマン、いんげん、葉ねぎ、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) ピスケット マカロニナポリタン 牛乳
08 一 土 一	豚丼 りんごサラダ 青菜のすまし汁 バナナ	米、なたね油、花見糖	牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、木綿豆腐	パナ、玉葱、キャベツ、のんこ、こまつな、きゅうり、人参、コーン、きざみのり	牛乳(幼・乳)せんべい ピスケット 牛乳
10 一 月 一	ごはん 赤魚の生姜焼き ごぼうスティック煮 磯和え	米、小麦粉、花見糖、無塩バター、ごま油	あかうお、生揚げ、牛乳、味噌、卵	きよみ、ごぼう、綠豆もやし、こまつな、人参、なす、玉葱、きざみのり、しょうが	牛乳(幼・乳) 野菜boro 抹茶パンケーキ 牛乳(乳児)
11 一 火 一	ジャージャー麺 カミカミサラダ にらたまスープ バナナ	蒸し中華麺、なたね油、片栗粉、花見糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、味噌	パナ、玉葱、きゅうり、人参、ねぎ、たけのこ、にら、切り干しあいこん、オカヒジキ、こま、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ソフトせんべい はちみつヨーグルト
12 一 水 一	黒糖ぶどうパン ジューシーフルーツ 鶏肉のバジル焼き じゃが芋とほうれん草のソテー 麦入りミネストローネ	ぶどうパン、米、じゃがいも、押麦、きび(精白粒)、花見糖、無塩バター、なたね油、油	鶏肉、ベーコン	りんご天然果汁、ジューシーフルーツ、人参、ほうれんそう、玉葱、キャベツ、コーン、トマトピューレ、トマトソース、セロリ、すりごま、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい ミニ五平餅 りんごジュース
13 一 木 一	ピースごはん かつおのカレー揚げ いそ煮 かぶときゅうりのゆかり和え	米、さつまいも、片栗粉、花見糖、、なたね油	かつお、木綿豆腐、味噌、さつま揚げ、油揚げ、牛乳	なつみかん、かぶ、玉葱、なめこ、きゅうり、人参、グリーンピース、こまつな、かぶ、いんげん、こんぶ、ひじき、干し椎茸、にんにく、粉かんてん	牛乳(幼・乳) ピスケット 芋ようかん カミカミ昆布(2歳~) 牛乳(乳児)
14 一 金 一	ジューシー たけのこと青菜スープ フランクフルト バナナ (乳、3歳児: ウインナー) たけのこと青菜のスープ	米、コッペパン、焼豚(軍ふ)、マヨネーズ、なたね油、花見糖、ごま油	牛乳、フランクフルト、豚肉、油揚げ、しらす干し、ウインナーソーセージ	パナ、たけのこと、玉葱、綠豆もやし、にら、人参、チンゲンサイ、ねぎ、刻みこんぶ、ごま、干し椎茸	飲むヨーグルト ウエハース しらすトースト 牛乳
15 一 土 一	鶏肉のトマト煮ライス ジャーマンポテト 小松菜スープ 清見オレンジ	米、クロワッサン、じゃがいも、押麦、なたね油、花見糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ウインナーソーセージ	玉葱、きよみ、トマト水煮、しめじ、こまつな、人参、ビーマン、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳
17 一 月 一	ごはん(ラップおにぎり) 鮭の梅焼き 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし	米、薄力粉、花見糖	さけ、牛乳、いんげんまめ、チーズ、味噌、卵、油揚げ、脱脂粉乳、かつお節	りんご、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、玉葱、人参、うめ干し、焼きのり	牛乳(幼・乳) クラッカー チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)
18 一 火 一	パリパリ春巻丼 竹輪ときゅうりのサラダ アーサ汁 バナナ	米、マカロニ、はるさめ、押麦、ワッタンの皮、花見糖、ごま油、なたね油、花見糖	木綿豆腐、豚ひき肉、サラダちくわ、きな粉、牛乳	パナ、玉葱、きゅうり、人参、そらまめ、ビーマン、コーン、こまつな、ねぎ、椎茸、ごま、あおさ、にんにく	牛乳(幼・乳) ピスケット マカロニきなこ 茹でそらまめ 牛乳(乳児)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 一 水 一	つくねバーガー(胚芽パン)※セルフ さつまいもサラダ 野菜スープ ジューシーフルーツ	胚芽パン、さつまいも、花見糖、マヨネース、パン粉、片栗粉、なたね油	鶏ひき肉、ベーコン、ダイスチーズ、牛乳	りんご果汁、ジューシーフルーツ、キャベツ、人参、玉葱、ねぎ、枝豆、干しうどろ、サラダ葉、れんこん、いんげん、アガー、干し椎茸、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい りんごゼリー 揚げあられ 牛乳(乳児)
20 一 木 一	ちゃんぽんうどん しゃしゃもの磯辺揚げ(1歳児: タラの磯辺揚げ) カリカリきゅうり 清見オレンジ	ゆでうどん、米、小麦粉、なたね油、ごま油	ししゃも(タラ)、豚肉、ハム、牛乳、たら	きよみ、きゅうり、はくさい、人参、もしや、玉葱、たけのこ、ねぎ、にら、葉ねぎ、にんにく、あおのり	牛乳(幼・乳)干し芋 チャーハン 牛乳(乳児)
21 一 金 一	チキンカレーライス(麦飯) れんこんサラダ オクラとはんぺんのスープ あまなつ	米、じゃがいも、マヨネース、押麦、薄力粉、無塩バター、なたね油	ヨーグルト(無糖)、鶏肉、あらはんべん、脱脂粉乳、ピザチーズ	なつみかん、玉葱、人参、れんこん、はうれんそつ、トマト水煮、すりおろしりんご缶、スナップえんどう、オクラ、ごま、セロリ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) ポーロ 野菜ピスケット ヨーグルト
22 一 土 一	ごはん 生揚げの中華煮 グリーンサラダ かぼちゃの味噌汁	米、なたね油、ごま油、花見糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、チーズ、うずら卵水煮缶、味噌	パナ、かぼちゃ、はくさい、玉葱、レタス、人参、チシングンサイ、きゅうり、たけのこ、ねぎ、葉ねぎ、生わかめ、干し椎茸、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい チーズドッグ 牛乳
24 一 月 一	なす入りスパゲティミートソース ツナと大根サラダ ひじきと卵のスープ オレンジ	スパゲティ、さつまいも、米、花見糖、なたね油(麺まぶし用)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、ビザチーズ、牛乳	玉葱、オレンジ、だいこん、人参、トマト水煮、なす、きゅうり、トマトピューレ、チシングンサイ、セロリ、ごま、ひじき、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳)野菜かりんとう 芋っただんご 牛乳(乳児)
25 一 火 一	たけのことごはん 鰯の西京焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のごま和え	米、じゃがいも、もち米、小麦粉、オートミール、マーガリン、花見糖、花見糖、ごま油	さわら、生揚げ、鰯、卵、油揚げ、牛乳	ジューシーフルーツ、はくさい、たけのこと、こまつな、もちく、人参、玉葱、ごぼう、干しうどろ、いんげん、葉ねぎ、すりごま、しょうが	牛乳(幼・乳) ポーロ オートミールクッキー 牛乳(乳児)
26 一 水 一	五穀ロールパン 鶏肉のアップルソース焼き アスパラ入り野菜ソテー モロヘイヤスープ	ライ麦パン、米、無塩バター、花見糖、なたね油	鶏肉、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、牛乳	パナ、キャベツ、玉葱、トマト、モロヘイヤ、コーン、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、人参、すりおろしりんご缶	牛乳(幼・乳)せんべい トマトおにぎり 牛乳(乳児)
27 一 木 一	ごはん ぶりのてりやき 鶏とだけのことの煮物 きゅうりの塩昆布和え	米、ゆでうどん、ごま油、なたね油、花見糖	ぶり、鶏肉、豚肉、味噌、油揚げ、牛乳	なつみかん、きゅうり、たけのこ、玉葱、キャベツ、人参、かぶ、ビーマン、かぶ、葉、さやえんどう、塩こんぶ、あおのり	牛乳(幼・乳) ピスケット 焼きうどん 牛乳(乳児)
28 一 金 一	赤飯 豚肉のチーズロールフライ(1歳児: メンチカツ) 野菜の味噌マヨネーズ和え 麩と三つ葉のすまし汁 メロン	ロールパン、米、もち米、パン粉、マヨネース、小麦粉、チーズ、サラダチーズ、白玉麩、花見糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉、棒、卵、ささげ(乾)、味噌	温室メロン、こまつな、玉葱、綠豆もやし、人参、みかん缶、いちご、みつば、黒こま、りんご	牛乳(幼・乳) ウエハース フルーツロールパン ジョア
29 一 土 一	豆乳クリームライス コーンサラダ きのこのスープ オレンジ	米、なたね油、押麦、薄力粉、ごま油	牛乳、豆乳、鶏肉、生クリーム(植物性脂肪)	玉葱、オレンジ、人参、コーン、レタス、ブロッコリー、チシングンサイ、しめじ、きゅうり、えのきだけ、生わかめ	牛乳(幼・乳)せんべい せんべい ミニゼリー 牛乳
31 一 月 一	ひじきごはん 梅おかか和え めだいの香味焼き ふきと豚肉の味噌炒め じゃが芋とスナップえんどうの味噌汁	米、じゃがいも、無塩バター、グラニュー糖、豚肉(肩ロース・小間)、油揚げ、かつお節	ヨーグルト(無糖)、綠豆もやし、玉葱、人参、スナップえんどう、ねぎ、ひじき、うめ干し、すりごま、しょうが、干し椎茸、にんにく	ジューシーフルーツ、綠豆もやし、ふき、ほうれんそう、玉葱、人参、スナップえんどう、ねぎ、ひじき、うめ干し、すりごま、しょうが、干し椎茸、にんにく	牛乳(幼・乳)クラッカー 手作り麩菓子 ヨーグルト

<今月の予定>

- 21日(金) : 調理保育(くま組)
- 28日(金) : お誕生日会(お赤飯)

<5月平均摂取量 乳児/522kcal 幼児/598kcal>

- 暑い日が増えてきました。幼児クラスは水筒持参をお願いします。
- 午前中、全園児に牛乳を提供しています。

