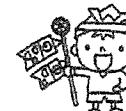


# きゅうしょくだより

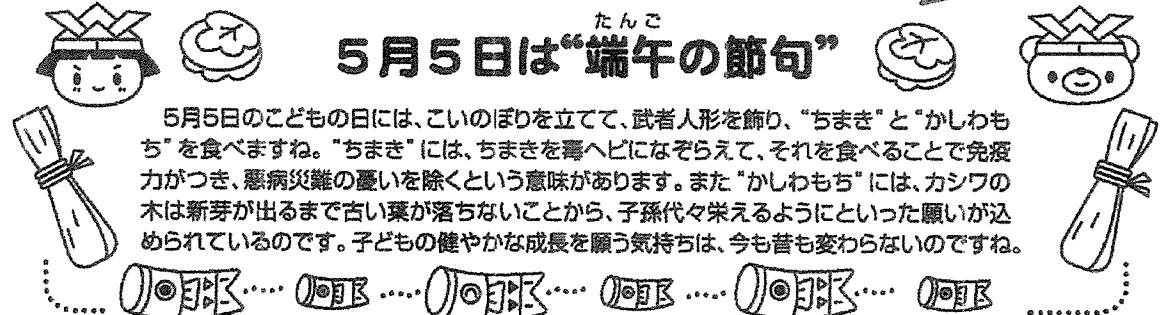


～太陽の子保育園～  
2022年5月1日

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。そして、菜園活動もスタートし、夏野菜をたくさん植えて育てています。育つ過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられるといいですね。

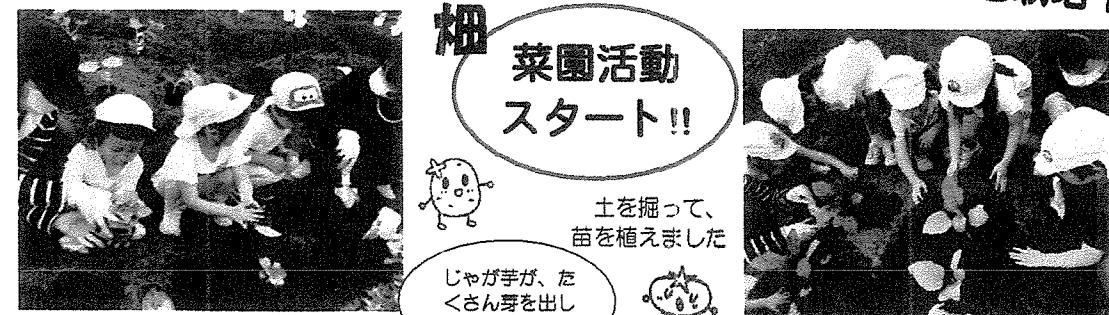


## 5月5日は“端午の節句”

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ですね。

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

## いろいろな夏野菜を栽培中



保育園の前（正面玄関のお隣り）に、菜園で育てているお野菜の種類を掲示しています！

## \* \* \* 每年恒例「味噌づくり」\* \* \*

らいおん組さんで、「手作り味噌」作りをしました。大豆から出している食材を学び、味噌づくりスタート！茹でた大豆を大きなポリ袋に入れてみんなで踏み踏み。大豆をしっかりとつぶしてから、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ヶ月ねかせて。。。最後の調理保育に使用する予定です。

♪音楽に合わせて、みんなで大豆を踏み踏み！よ~くつぶします

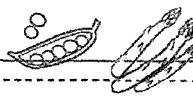


味噌玉づくり



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、この食生活を心がけましょう。

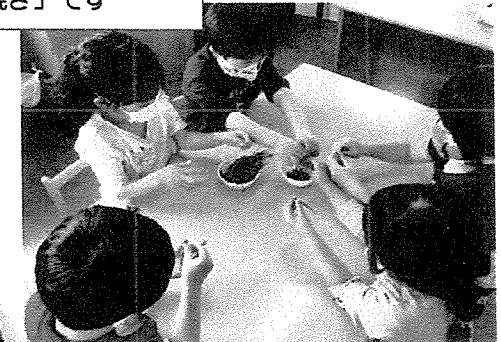


産地によって、少し  
ずつ旬は異なります。

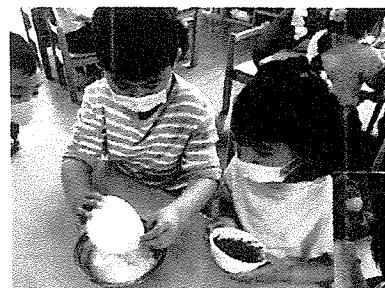
## 旬を味わう 菜園のお野菜でミニ調理



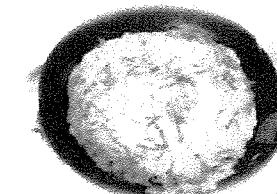
らいおん組さんでニラを収穫！  
これたてをすぐに調理です  
今回は「ニラ焼き」です



ニラを手でちぎります。  
まだ細いニラなので、とっ  
てもやわらか！



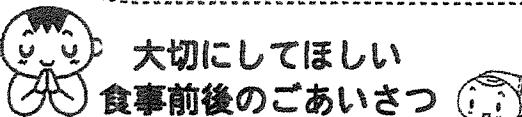
小麦粉と水で作った生地に  
ニラを混ぜました！



チーズを入れて  
フライパンで焼きました



おいしいね！



## 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、この中の「飢餓をなくそう」「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。

# 2022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(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	
02 一 月 一	ごはん 鮭の塩焼き 大根と豚肉の煮物 磯和え	えのきと豆腐の味噌汁 りんご	米、薄力粉、三温糖、無塩バター、なたね油 牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉、米みそ、卵、生クリーム(乳脂肪)	りんご、だいこん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、いんげん、葉ねぎ、きざみのり	牛乳(幼・乳) ビスケット 抹茶パンケーキ 牛乳(乳児)
06 一 金 一	スペゲティナポリタン ささみ入りごママヨサラダ 春キャベツのスープ 溝見オレンジ		スペゲティ、米、ささみいも、マヨネーズ、なたね油、無塩バター	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、かつお節	きよみ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、しめじ、きゅうり、スナップえんどう、すりごま、きざみのり 飲むヨーグルトせんべい おかかチャーハン 牛乳
07 一 土 一	豚丼 カリカリきゅうり わかめスープ パナナ		米、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズ	パナナ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、カットわかめ、きざみのり 牛乳(幼・乳)せんべい ワッフルドッグ 牛乳
09 一 月 一	ごはん さわらの生姜焼き 鶏とだけのこの煮物 きゅうりの塩昆布和え	ほうれん草と豆腐の味噌汁 いちご	米、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、卵	いちご、だけのこ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、かぶ、ねぎ、かぶ・葉、さやえんどう、塩こんぶ、しょうが 牛乳(幼・乳)やさいかりんとう コーンフレーククッキー 牛乳
10 一 火 一	焼肉サンド じゃが芋のカレーソテー ミネストローネ パナナ		コッペパン、米、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、三温糖	豚肉、ツナ水煮缶、ベーコン、米みそ、牛乳	パナナ、たまねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、トマトのりまき(ツナ・青菜) (1歳:ツナおにぎり) 牛乳(乳児)
11 一 水 一	鶏ごぼうピラフ かぼちゃサラダ 春雨スープ あまなつ		米、押麦、マヨネーズ、はるさめ、なたね油、こま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、ダイスチーズ	なつみかん、かぼちゃ、にんじん、コーン、きゅうり、チキンソングサン、ごぼう、干しうどん、ねぎ、いんげん、しょうが、干しこいだけ 牛乳(幼・乳) ポーロ ビスケット ヨーグルト
12 一 木 一	やきそば れんこんの中華酢和え もずくスープ りんご		蒸し中華麺、なたね油、こま油、三温糖	牛乳、豚肉、生揚げ	りんご、たまねぎ、もやし、キャベツ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、そらまめ、もずく、ピーマン、葉ねぎ、あおのり 牛乳(幼・乳)せんべい ほんこめ菓子 揚げそらまめ 牛乳
13 一 金 一	わかめごはん めかじきの電田揚げ ふきの味噌炒め 梅おかか和え	芋とスナップエンドウの味噌汁 ジューシーフルーツ	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、マーガリン、三温糖、なたね油	牛乳、かじき、米みそ、豚肉、油揚げ、きな粉、かつお節	グレープフルーツ、緑豆もやし、ふき、こまつな、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、ごま、うめ干し、しょうが 牛乳(幼・乳)ウエハース きなこトースト 牛乳
14 一 土 一	クリームライス コーンサラダ 大根とチンゲン菜のスープ オレンジ		米、押麦、薄力粉、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、生クリーム、脱脂粉乳	りんご漬、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、チングサン、きゅうり、しめじ 牛乳(幼・乳)せんべい やさいかりんとう チーズ りんごジュース
16 一 月 一	ごはん めだいの西京焼き ごぼうスティック煮 白和え	なすと生揚げの味噌汁 あまなつ	米、ささみいも、三温糖、こま油	牛乳、めだい、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	なつみかん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、なす、しらたき、こんぶ、すりごま、粉かんてん、しょうが 飲むヨーグルトビスケット 芋ようかん 力ミカミ昆布(2歳児～) 牛乳
17 一 火 一	ハヤシライス(麦飯) カミカミサラダ アーサ汁(はんぺん入り) ジューシーフルーツ		米、ピーフン、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油、三温糖、こま油	豚肉、あらはんぺん、ハム、生クリーム、牛乳	たまねぎ、ジューシーフルーツ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、チングサン、しめじ、切り干し大根、葉ねぎ、あおさ、にんにく 牛乳(幼・乳)せんべい 焼きピーフン 牛乳(乳児)
18 一 水 一	ごはん(ラップおにぎり) 鶏肉の香味焼き 煮豆(金時豆) 磯和え	なめこの味噌汁 りんご	米、小麦粉、三温糖、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、米みそ、卵	りんご、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、なめこ、葉ねぎ、焼苔のり、しょくが、ささみのり、にんにく、レモン果汁 牛乳(幼・乳)クラッカー 人參ドーナツ 牛乳



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 木 一	ちゃんぽんうどん ししゃもの磯辺揚げ(1歳:カレイの磯部揚げ) 華風さゆうり パナナ		ゆでうどん、米、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖	ししゃも、豚肉、鶏ひき肉、牛乳、かれい	パナナ、きゅうり、はくさい、トマト、もやし、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にんじん、にら、あおのり 牛乳(幼・乳)干し芋 トマトおにぎり 牛乳(乳児)
20 一 金 一	照り焼きチキンバーガー <sup>マカロニソテー(パジル)</sup> コーンチャウダー <sup>オレンジ</sup>		豚肉パン、マカロニ二、三温糖、無塩バター、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、コーンリーム、にんじん、コーン、プロッコリー、りんご、アガー、にんにく	牛乳 ポーロ すりおろしりんごゼリーせんべい 麦芽
21 一 土 一	ドライカレー <sup>花野菜サラダ</sup> 青菜スープ パナナ		米、クロワッサン、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	りんご果汁、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、コーンリーム、にんじん、コーン、プロッコリー、りんご、アガー、にんにく 牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳(幼・乳)
23 一 月 一	きびごはん さけのくわ焼き いそ煮 野菜のおひたし	かぶの味噌汁 あまなつ	米、薄力粉、三温糖、無塩バター、きび、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、卵、さつまいも、油揚げ、乾燥おから、かつお節	なつみかん、はくさい、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、いんげん、かぶ・葉、ねぎ、ひじき、干しいし 牛乳(幼・乳)ビスケット おからと小豆のスコーン 牛乳
24 火 一	食パン(はちみつ&マーガリン) 鶏肉のピザ焼き ボテトサラダ 押麦入り野菜スープ		食パン、じゃがいも、米、はちみつ、押麦、マヨネーズ、マーガリン、なたね油、三温糖	鶏もも肉、ピザチーズ、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、スナップえんどう、ピーマン、トマトピューレ、焼きのり、にんにく 牛乳(幼・乳)せんべい ラップおにぎり 牛乳(乳児)
25 水 一	豆乳うどん がんもの煮つけ きゅうりとわかめの酢味噌和え パナナ		ゆでうどん、さつまいも、メープルシロップ、三温糖、油	豆乳、がんもどき、豚肉、チーズ、米みそ、油揚げ、牛乳	パナナ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、すりごま 牛乳(幼・乳) ポーロ いもケンピチーズ 牛乳(乳児)
26 木 一	ごはん つくねの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 ゆかり和え	もずくと生揚げの味噌汁 りんご	米、片栗粉、三温糖、パン粉、なたね油	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、生揚げ、米みそ、卵、油揚げ	りんご、キャベツ、にんじん、もずく、ねぎ、たまねぎ、こまつな、れんこん、おひじき、切り干し大根、いんげん、干しこいだけ、しょうが 牛乳(幼・乳)ウエハース 揚げあられ ヨーグルト
27 金 一	赤飯 かつおのガーリックフライ 新じゃがのそぼろ煮 アスパラ入り味噌マヨネーズ和え	すまし汁 メロン	じゃがいも、ロールパン、米、ちぢみ、パン粉、マヨネーズ、鶏ひき肉、生クリーム、ささげ、卵、米みそ	かつお、鶏ひき肉、サラダちくわ、生クリーム、ささげ、卵、米みそ	りんご果汁、メロン、グリーンアスパラガス、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、みかん缶、いちご、黒ごま、にんにく、パナナ 牛乳(幼・乳)せんべい フルーツロールパン りんごジュース
28 一 土 一	高野豆腐のそぼろごはん 三色ナムル キャベツの味噌汁 オレンジ		米、三温糖、なたね油、こま油	牛乳、焼ひき肉、チーズ、米みそ、油揚げ、凍り豆腐	オレンジ、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、だけのこ、ねぎ、干しこいだけ 牛乳(幼・乳)ビスケット 南瓜サブレ、チーズ 牛乳
30 月 一	ごはん ぶりのてりやき 五色煮 野菜のごま和え	ニラと豆腐の味噌汁 ジュー	米、薄力粉、三温糖、なたね油	ぶり、不織豆腐、卵、焼ちくわ、米みそ、豆乳、まな豆、牛乳	オレンジ、はくさい、こまつな、たまねぎ、板こんにゃく、にんじん、にら、だけのこ、ごぼう、いんげん、すりごま 牛乳(幼・乳) ポーロ きな粉と豆乳のケーク 牛乳(乳児)
31 火 一	五穀ロールパン 鶏レバーとさつま芋のからめ煮 野菜リテー ワンタンスープ	バナナ	五穀パン、米、さつまいも、片栗粉、ワンタンの皮、無塩バター、なたね油、こま油	鶏レバー、豚肉、ベーコン、しらす干し、牛乳	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、チングサン、コーン、もやし、ねぎ、いんげん、うめ干し、ごま、しょくが、にんにく、干しこいだけ 牛乳(幼・乳)せんべい おにぎり(梅しらず) 牛乳(乳児)

<今月の予定>

- 20日(金) : 調理保育(くま組)
- 27日(金) : お誕生日会(お赤飯)

<5月平均摂取量 乳児/521kcal 幼児/575kcal>

- 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。

