

# きゅうしょくだより

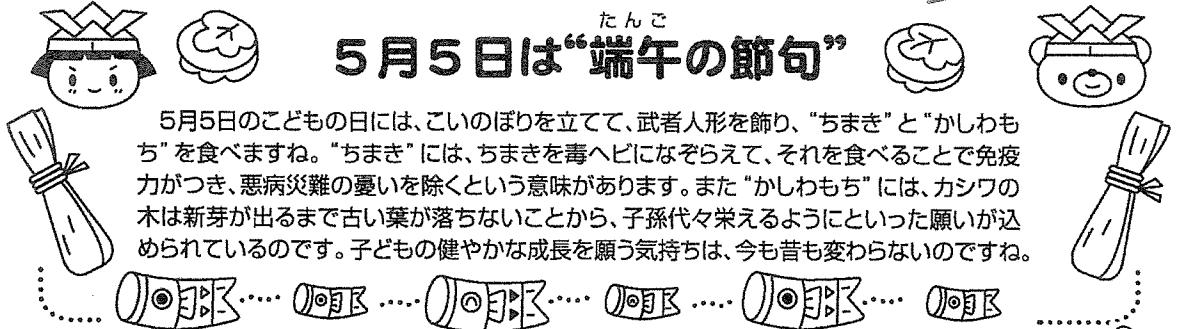


～太陽の子保育園～  
2023年5月1日

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のです。

菜園活動本格スタート。夏野菜の苗や種を園の畑に植え付けました。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。



畠

### 菜園活動 スタート!!

先生の説明を聞いてから  
苗植えスタート！



### 保育園前の看板

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、こうじと塩を混れます。お当番さんに味噌を丸めてもらい、味噌パックへ入れました。ここから10ヵ月ねかせて・・・最後の調理保育（豚汁）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

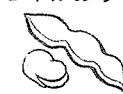
茹でた大豆を観察



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

旬

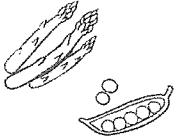
を味わおう！



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。

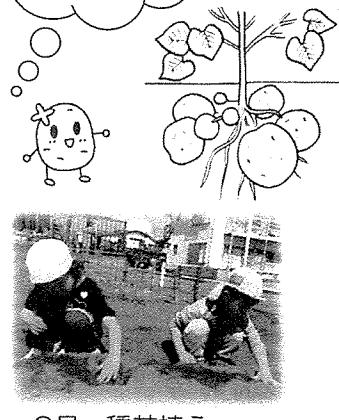
産地によって、少しずつ旬は異なります。



### 今年も植えました 「じゃがいも」

コロコロの「新じゃがいも」は、この時期の味です。じゃがいもには、ビタミンB1やビタミンCが多く、丸ごと加熱してもビタミンCが壊れにくくです。

保育園のじゃがいもは、6月終わり～7月に収穫です。



3月、種芋植え

### 旬はおいしい！「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」。「スナップ(snap)」とは「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。



### ★すじとり名人★ らいおん組

スナップえんどうのすじとりを何度も行っていますが、みんな見るうちに上達！サラダや汁物に入れて給食で食べています。旬の味、旬の技！を楽しんでいます♪玉葱の皮むきもとっても上手なんですヨ。

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。

### 大切にしてほしい 食事前後のあいさつ

#### \*「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、たくさんの人の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。

2023年度 5月分 予定献立表

太陽の子保育園

| 日<br>曜                 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)           |   |  | 10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   |  |
| 01<br>一<br>月<br>一<br>曜 | ごはん<br>めかじきの香味焼き<br>大根と豚肉の煮物<br>磯和え                   | えのきと豆腐の味噌汁<br>ジューシーフルーツ | 米、マカロニ、なたね油、三温糖、こま油、ピスケット<br>牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉、味噌、ベーコン | グレープフルーツ、たいこん、玉葱、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、ピーマン、いんげん、葉ねぎ、ねぎ、すりごま、生姜、きざみのり、にんにく                 | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>マカロニナポリタン<br>牛乳(乳児)                 |
| 02<br>一<br>火<br>一<br>曜 | 豆乳カレーうどん<br>がんもの煮つけ<br>塩昆布和え<br>バナナ                   |                         | ゆでうどん、薄力粉、なたね油、三温糖、油、米ボーロ、ほんこめ菓子                    | 豆乳、がんもどき、豚肉、チーズ、牛乳<br>パナナ、キャベツ、玉葱、にんじん、きゅうり、オクラ、塩こんぶ<br>ぽんこめバー<br>チーズ<br>牛乳(乳児)            | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>牛乳(乳児)                               |
| 06<br>一<br>土<br>一<br>曜 | 鶏ごぼうピラフ<br>ごま酢和え<br>チンゲン菜のスープ<br>清見オレンジ               |                         | 米、クロワッサン、押麦、なたね油、こま油、三温糖、せんべい                       | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐<br>きよみ、きゅうり、チングンサイ、コーン、玉葱、にんじん、ごぼう、さやえんどう、ひじき、ごま、生姜                             | 牛乳(幼・乳) せんべい<br>クロワッサン<br>牛乳                         |
| 08<br>一<br>月<br>一<br>曜 | ごはん<br>鰯の西京焼き<br>じゃが芋のきんぴら<br>野菜のごま和え                 | 切干大根の味噌汁<br>ジューシーフルーツ   | 米、じゃがいも、三温糖、ごま油、クラッカー                               | さわら、味噌、豚肉、牛乳<br>りんご天然果汁、グレープフルーツ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、玉葱、にんじん、ごぼう、さやえんどう、ひじき、ごま、生姜             | 牛乳(幼・乳) クラッカー<br>牛乳(乳児)<br>りんごジュース                   |
| 09<br>一<br>火<br>一<br>曜 | じゃこと青菜ごはん<br>しゅうまい風ハンバーグ<br>三色ナムル<br>若竹汁              | あまなつ                    | 米、薄力粉、三温糖、しゅうまいの皮、なたね油、片栗粉、ごま油、ピスケット                | 牛乳、豚ひき肉、豆乳、乾燥おから、きな粉<br>なつみかん、玉葱、緑豆もやし、だけのこ、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、ごま、カットわかめ、生姜               | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>おからドーナツ<br>牛乳                       |
| 10<br>一<br>水<br>一<br>曜 | 食パン<br>(いちごジャム&マーガリン) バナナ<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ピーフンソティー     | コーンチャウダー(豆乳)            | 食パン、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、ピーフン、豆乳マーガリン、米粉、なたね油、せんべい       | 豆乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、豆乳生クリーム、牛乳<br>バナナ、玉葱、にんじん、コーンクリーム、キャベツ、コーン、いちごジャム・低糖度、ブロッコリー、ピーマン、にんにく      | 牛乳(幼・乳) せんべい<br>ふかし芋<br>チーズ<br>牛乳(乳児)                |
| 11<br>一<br>木<br>一<br>曜 | きびごはん<br>かれいのゆかり揚げ<br>ふきの味噌炒め<br>野菜のおひたし              | かほちやと生揚げの味噌汁<br>りんご     | 米、薄力粉、三温糖、無塩バター、きび、焼油、米ボーロ、なたね油                     | ヨーグルト、かれい、生揚げ、味噌、豚肉、かつお節、牛乳<br>りんご、ふき、もやし、かぼちゃ、こまつな、玉葱、にんじん                                | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>手作り麩菓子<br>ヨーグルト                      |
| 12<br>一<br>金<br>一<br>曜 | スマグティミートソース<br>大根とツナのサラダ<br>ひじきと豆腐のスープ<br>清見オレンジ      |                         | スマグティ、米粉、豆乳マーガリン、コーンフレーク、ツナ水煮缶、ピザチーズ、牛乳             | 豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ツナ水煮缶、ピザチーズ、牛乳<br>玉葱、オレンジ、たいこん、にんじん、トマト水煮、きゅうり、ほうれんそう、トマトピューレ、セロリ、ひじき、生姜、にんにく | 牛乳(幼・乳) せんべい<br>米粉コーンフレーククッキー<br>牛乳(乳児)              |
| 13<br>一<br>土<br>一<br>曜 | ガーリックチャーハン<br>丂炒り野菜のナムル<br>かぶとしめじのスープ<br>バナナ          |                         | 米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、ピスケット、ワッフルドッグ                     | 牛乳、鶏ささ身、ベーコン<br>バナナ、緑豆もやし、にんじん、玉葱、かぶ、こまつな、しめじ、ピーマン、かぶ・葉、ごま、にんにく                            | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>チーズドッグ<br>牛乳                        |
| 15<br>一<br>月<br>一<br>曜 | ごはん(ラップおにぎり)<br>めだいの生姜焼き<br>ごぼうスティック煮<br>白和え          | なすと油揚げの味噌汁<br>清見オレンジ    | 米、小麦粉、三温糖、無塩バター、ごま油、クラッカー                           | めだい、木綿豆腐、牛乳、味噌、油揚げ<br>きよみ、ごぼう、にんじん、玉葱、ほうれんそう、なす、しらたき、すりごま、焼きのり、生姜、抹茶                       | 牛乳(幼・乳) クラッcker<br>抹茶パンケーキ(2歳~)<br>牛乳(乳児)            |
| 16<br>一<br>火<br>一<br>曜 | ジャージャー麺<br>れんこんサラダ<br>もずくスープ<br>バナナ                   |                         | 蒸し中華麺、米粉、黒砂糖、なたね油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、せんべい            | 豚ひき肉、生揚げ、木綿豆腐、味噌、牛乳<br>バナナ、玉葱、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、もずく、ブロッコリー、だけのこ、こまつな、ごま、干し椎茸、にんにく、生姜       | 牛乳(幼・乳) せんべい<br>米粉のサーティーアンダギー <sup>ー</sup><br>牛乳(乳児) |
| 17<br>一<br>水<br>一<br>曜 | ふどうパン<br>鶏肉のアップルソース焼き<br>じゃが芋とほうれん草のソテー<br>麦入りミネストローネ | ジューシーフルーツ               | ふどうパン、米、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖、米ボーロ                      | 牛乳、ベーコン、牛乳<br>グレープフルーツ、にんじん、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、りんご、セロリ、ごま、にんにく、わかめ          | 牛乳(幼・乳) 米ボーロ<br>牛乳(乳児)<br>わかめおにぎり<br>麦茶              |

<5月平均摂取量 乳児/523kcal 幼児/575kcal>

2023年度 5月分 予定献立表

| 日<br>曜                 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                              |  |  | 10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   |   |
| 18<br>一<br>木<br>一<br>曜 | ピースごはん<br>かつおのカレー揚げ<br>いそ煮<br>かぶときゅうりのおかか和え          | なめこの味噌汁<br>あまなつ<br>牛乳(幼・乳) ピスケット<br>牛乳(乳児) | 米、さつまいも、片栗粉、三温糖、、なたね油、ピスケット<br>牛乳(幼・乳) ピスケット<br>牛乳(乳児)                     | 牛乳、かつお、木綿豆腐、味噌、焼ちくわ、油揚げ、かつお節<br>なつみかん、きゅうり、かぶ、玉葱、なめこ、グリンピース、にんじん、かぶ・葉、いんげん、葉ねぎ、こんぶ、ひじき、干し椎茸、にんにく、粉かんてん、こんぶ | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>芋ようかん<br>カミカミ昆布<br>牛乳      |
| 19<br>一<br>金<br>一<br>曜 | ジューシー<br>フランクフルト<br>麩チャンブルー<br>たけのこと青菜のスープ           | バナナ<br>牛乳(3歳: ウイナー)<br>牛乳(乳児)              | 米、食パン、焼ふ、マヨネーズ、なたね油、せんべい<br>牛乳、フランクフルト、豚肉、油揚げ、しらす干し、フランクフルト(ワインナー)、飲むヨーグルト | バナナ、だけのこ、玉葱、綠豆もやし、にら、にんじん、チングンサイ、ねぎ、刻みこんぶ、ごま、干し椎茸  | 飲むヨーグルト せんべい<br>しらすトースト<br>牛乳               |
| 20<br>一<br>土<br>一<br>曜 | 鶏肉のトマト煮ライス<br>グリーンサラダ<br>小松菜スープ<br>清見オレンジ            |  | 米、押麦、なたね油、三温糖、せんべい、焼きドーナツ  | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐<br>きよみ、玉葱、トマト水煮、レタス、きゅうり、しめじ、ごまつな、カットわかめ、にんにく   | 牛乳(幼・乳) せんべい<br>焼きドーナツ<br>牛乳                |
| 22<br>一<br>月<br>一<br>曜 | ごはん<br>ぶりのてりやき<br>肉じゃが<br>野菜のごま和え                    | 大根と油揚げの味噌汁<br>りんご<br>牛乳(乳児)                | 米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、なたね油、米ボーロ  | ぶり、牛乳、豚肉、ダイスチーズ、味噌、油揚げ、脱脂粉乳<br>りんご、玉葱、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しらたき、いんげん、すりごま                                 | 牛乳(幼・乳) ポーロ<br>チーズ蒸しパン<br>牛乳(乳児)            |
| 23<br>一<br>火<br>一<br>曜 | パリパリ春巻糸<br>ちくわときゅうりのサラダ(中華風)<br>アーサ汁<br>バナナ          |  | 米、マカロニ、はるさめ、押麦、ワンタングの皮、砂糖、ごま油、なたね油、三温糖、ピスケット                               | 木綿豆腐、豚ひき肉、サラダちくわ、きな粉、牛乳<br>バナナ、玉葱、きゅうり、にんじん、そらめ、ビーマン、コーン、ごまつな、ねぎ、しいたけ、ごま、あおさ、にんにく                          | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>マカロニななこ<br>茹でそらめ<br>牛乳(乳児) |
| 24<br>一<br>水<br>一<br>曜 | つくねバーガー(胚芽パン)<br>かぼちゃサラダ<br>ABC野菜スープ<br>ジューシーフルーツ    |  | 胚芽パン、三温糖、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、片栗粉、なたね油、せんべい                                      | 鶏ひき肉、ベーコン、牛乳<br>グレープフルーツ、かぼちゃ、ふどう天然果汁、キャベツ、にんじん、玉葱、ねぎ、えだまめ、干しふどう、サラダ菜、れんこん、アガー、干し椎茸、生姜、にんにく                | 牛乳(幼・乳) せんべい<br>ふどうゼリー<br>揚げあられ<br>牛乳(乳児)   |
| 25<br>一<br>木<br>一<br>曜 | ちゃんぽんうどん<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>カリカリきゅうり<br>清見オレンジ          |  | ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、干し芋                                       | 牛乳、ししゃも、豚肉、飲むヨーグルト<br>きよみ、きゅうり、はくさい、もしやし、にんじん、だけのこ、ねぎ、にら、あおり   | 飲むヨーグルト 干し芋<br>芋もち(みたらし)<br>牛乳              |
| 26<br>一<br>金<br>一<br>曜 | 赤飯<br>鶏肉のみぞ焼き<br>れんこんのきんぴら<br>磯和え(ほうれん草・コソ)          | 野菜麩とオクラのすまし汁<br>メロン                        | コッペパン、米、右ち米、焼き麸、ごま油、三温糖、砂糖、ピスケット   | 鶏肉、豆乳生クリーム、ささげ、味噌、牛乳<br>りんご天然果汁、温室メロン、ほうれんそう、れんこん、玉葱、にんじん、みかん缶、いちご、とうもろこし、オクラ、黒ごま、きざみのり、りんご                | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>フルーツロールパン<br>りんごジュース       |
| 27<br>一<br>土<br>一<br>曜 | 豚丼<br>華風和え<br>わかめスープ<br>バナナ                          |  | 米、三温糖、なたね油、ごま油、せんべい、ワッフルドッグ  | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズ、かつお節<br>ハナナ、玉葱、キャベツ、もしやし、にら、ごまつな、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ  | 牛乳(幼・乳) せんべい<br>ワッフルドッグ<br>牛乳               |
| 29<br>一<br>月<br>一<br>曜 | ごはん<br>鮭の梅焼き<br>煮豆(金時豆)<br>野菜のおひたし                   | もずくと生揚げの味噌汁<br>オレンジ                        | 米、三温糖、クラッカー、ピスケット  | ヨーグルト、さけ、生揚げ、いんげんまめ(乾)、味噌、かつお節、牛乳<br>オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、もずく、玉葱、にんじん、葉ねぎ、うめ干し                                 | 牛乳(幼・乳) クラッcker<br>ピスケット<br>ヨーグルト           |
| 30<br>一<br>火<br>一<br>曜 | アスパラ入りカレーライス(麦飯)<br>カミカミサラダ<br>モロヘイヤスープ<br>ジューシーフルーツ |  | 米、じゃがいも、薄力粉、なたね油、押麦、黒砂糖、油、三温糖、ごま油、ピスケット                                    | 牛乳、木綿豆腐、豚肉、豆乳、ピザチーズ<br>玉葱、グレープフルーツ、にんじん、トマト水煮、きゅうり、モロヘイヤ、りんご、グリンアスパラガス、切り干しいちご、ごま、セロリ、にんにく、生姜              | 牛乳(幼・乳) ピスケット<br>黒糖セサミパンケーキ<br>牛乳           |
| 31<br>一<br>水<br>一<br>曜 | 五穀ロールパン<br>鶏レバーとさつま芋のからめ煮<br>野菜ソテー<br>ワンタンスープ        | バナナ  | 胚芽パン、さつまいも、米、片栗粉、ワタシの皮の皮、なたね油、砂糖、きび、三温糖、油、ごま油、せんべい                         | 麩レバー、豚肉、ベーコン、牛乳<br>バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、チングンサイ、コーン、もしやし、ねぎ、いんげん、すりごま、生姜、にんにく、干し椎茸                          | 牛乳(幼・乳) せんべい<br>ミニ五平餅<br>牛乳(乳児)             |

<今月の予定>

- 24日(水) : 調理保育(くま組)
- 26日(金) : お誕生日会(お赤飯)

・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(又は飲むヨーグルト)を提供しています。