

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひとときわ鮮やかに、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”  
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

かしわもちに込めた思い  
こどもの日（5月5日）に、かしわもちを食べる理由を知っていますか？ かしわの木は、新芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」「子孫代々栄えるように」という願いが込められているのです。こどもの日のお祝いとともに、こんな話も伝えていきたいですね。

菖蒲湯に入ろう  
5月5日のこどもの日には菖蒲（しょうぶ）湯に入る習慣があります。菖蒲の強い香りが災いを払うとされ、菖蒲を浮かべたお風呂に入る風習が広がりました。お湯で柔らかくなった菖蒲を頭に巻くと賢くなるという言い伝えもあるとか。

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。

菜園活動スタート!!  
プランター 畑 土に触れる体験ができました

\*\*\*毎年恒例「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。大豆から出ている食材を学び、味噌づくりスタート！柔らかく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、味噌パックへ入れました。ここから10ヵ月ねかせて、調理保育や、リクエストのあった「味噌ラーメン」に使用する予定です。

食育ピクトグラムを知っていますか？

- みんなで楽しく食べよう 共食 家族や仲間と会話を楽しみながら食べる時間は、体はもちろん、心も豊かに健康にします。
- 朝ごはんを食べよう 朝食欠食の改善 朝食は脳と体のエネルギー。毎朝食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- バランスよく食べよう 栄養バランスの良い食事 主食・主菜・副菜を意識した、バランスのいい食事を。野菜や果物も摂取しましょう。
- 太りすぎないやせすぎない 生活習慣病の予防 適正な体重を維持したり、減塩に努めたりして、子どもも大人も、生活習慣病を予防しましょう。
- よくかんで食べよう 歯や口腔の健康 よくかむことで、かむ力や味覚の発達を促すとともに、食べ物による窒息の防止につなげましょう。
- 手を洗おう 食の安全 食品の安全性などの基礎的な知識をもって、購入や摂取するときの判断につなげましょう。
- 災害にそなえよう 災害への備え いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
- 食べ残しをなくそう 環境への配慮（調和） 家庭でも、環境に配慮した農産物や水産物などを購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
- 産地を応援しよう 地産地消等の推進 地域でとれる農林水産物や、被災地の食品を消費することで、地域経済や農林水産業を活性化しましょう。
- 食・農の体験をしよう 農林漁業体験 農林漁業を体験することで、ふだん食べている食材や、農林水産業への理解を深めましょう。
- 和食文化を伝えよう 日本の食文化の継承 郷土料理や、地域ならではの伝統料理などを意識して食し、次世代への継承を図りましょう。
- 食育を推進しよう 食育の推進 生涯にわたり、心も体も健康で質の高い生活を送るために、食について考えていきましょう。

ぜひご家族で話して、できそうなことから始めてみましょう。  
園と家庭での豊かな食体験が、お子さんの、生涯にわたる「健康な生活」を送る基礎になります。

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、「駆け走る」といった意味もっています。食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。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。



# 2024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	
		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	3時おやつ	
01	やきそば かぼちゃサラダ わかめスープ いちご	蒸し中華麺、米、マヨネーズ、なたね油	木綿豆腐、豚肉、ダイスチーズ、牛乳	かぼちゃ、いちご、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、こまつな、干しぶどう、むぎえだまめ、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい 塩昆布おにぎり 麦茶	
02	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 野菜のごま和え	じゃが芋とスナックエンドウの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、無塩バター、なたね油	牛乳、さけ、蒸し大豆、米みそ、卵	オレンジ、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、スナックエンドウ、ごぼう、板こんにゃく、すりごま、早稲昆布、干し椎茸	牛乳(幼・乳) ビスケット 矢野機械のパンケーキ(抹茶) 牛乳(乳児)
07	スパゲティナポリタン 大根とツナのサラダ ひじきと卵のスープ 冷凍みかん	スパゲティ、さつまいも、なたね油、メープルシロップ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶	冷凍みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、スッキーニ、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、ひじき	牛乳(幼・乳) せんべい いもケンピ 牛乳	
08	フランスパン(乳:食パン) いちごジャム&マーガリン 鶏肉のバジル焼き ビーフンソテー	豆乳コーンチャウダー	フランスパン、米、ピーマン、マーガリン、押麦、米粉、なたね油、ごま油、食パン	豆乳、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、ダイスチーズ、豆乳生クリーム、かつお節、牛乳	バナナ、たまねぎ、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、プロッコリー、ピーマン、ねぎ、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ カルシウムごはん 牛乳(乳児)
09	ごはん 鱈の西京焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え	切干大根の味噌汁 ジュシーフルーツ	米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、無塩バター、ごま油	さわか、牛乳、米みそ、豚肉、卵、乾燥おから	ジュシーフルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、菜ねぎ、切り干しだいこん、きざみのり、しょうが	牛乳(幼・乳) クラッカー おからと小豆のスコーン 牛乳(乳児)
10	バリバリ春巻丼 ちくわときゅうりのサラダ アーサ汁 いちご	★保育参加(らいおん)	米、食パン、はるさめ、マヨネーズ、ワタンの皮、三温糖、無塩バター、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、サラダちくわ、米みそ、飲むヨーグルト	いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ、ごま、生わかめ、あおさ、にんにく	飲むヨーグルト ビスケット みそバタートースト 牛乳
11	鶏ごぼうピラフ ごま味噌和え チンゲン菜のスープ オレンジ		米、クロワッサン、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	オレンジ、緑豆もやし、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、にんじん、ごぼう、いんげん、すりごま、カットわかめ、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
13	ごはん ぶりの香味焼き うどの煮物 梅おかか和え	かぼちゃの味噌汁 あまなつ	米、三温糖、米粉、ごま油、せんべい	ヨーグルト、牛乳、ぶり、生揚げ、豚肉、米みそ、かつお節	なつみかん、緑豆もやし、かぼちゃ、そらまめ、こまつな、うど、にんじん、たまねぎ、ねぎ、うめ干し、すりごま、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット 揚げそらまめ せんべい ヨーグルト
14	ロールパン つくねの照り焼き アスパラ入り野菜ソテー ワタンスープ	パイ	じゃがいも、ロールパン、ワタンの皮、片栗粉、三温糖、パン粉、マヨネーズ、なたね油、ごま油、食パン	豚ひき肉、豚肉、ダイスチーズ、豆乳、ベーコン、粉チーズ、牛乳	パイナップル、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、グリーンアスパラガス、もやし、れんこん、干し椎茸、しょうが、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい 芋もち(のり) やさいかりんとう 牛乳(乳児)
15	カレーライス(麦飯) カミカミサラダ モロヘイヤとはんぺんスープ ジュシーフルーツ	★保育参加(くま)	米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、押麦、なたね油、無塩バター	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ぶちはんぺん、脱脂粉乳、卵、ピザチーズ、きな粉	たまねぎ、ジュシーフルーツ、にんじん、プロッコリー、トマト水煮、きゅうり、りんご缶、モロヘイヤ、ほうれんそう、切干大根、セロリ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) ウエハース とうふドーナツ 牛乳
16	きつねうどん かつおと野菜の揚げ煮 スティックきゅうり バナナ		ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉、三温糖、なたね油	かつお(骨)、油揚げ、鶏ひき肉、牛乳	りんごジュース、バナナ、こまつな、きゅうり、トマト、にんじん、コーン、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい トマトおにぎり りんごジュース
17	きびごはん 鶏肉のみそ焼き 煮豆(金時豆) しらす和え	なめこの味噌汁 オレンジ	米、食パン、三温糖、きび(精白粒)、豆乳マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、いんげん、みそ(乾)、米みそ、しらす干し	オレンジ、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、にんじん、菜ねぎ、すりごま	牛乳(幼・乳) ポーロ セサミトースト 牛乳

<5月平均摂取量 乳児/537kcal 幼児/588kcal>

日/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	3時おやつ	
18	ごはん 生揚げの中華煮 グリーンサラダ ほうれん草のスープ	バナナ	米、焼きそば、なたね油、ごま油、三温糖、片栗粉、焼きドーナツ	牛乳、生揚げ、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、レタス、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ、生わかめ、干し椎茸、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳
20	ごはん(ラップおにぎり) めかじきの生葉焼き ごぼうスティック煮 塩昆布和え	なすと油揚げの味噌汁 冷凍みかん	米、三温糖、無塩バター、焼肉、ごま油	かじき、チーズ、米みそ、油揚げ、牛乳	冷凍みかん、ごぼう、はくさい、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、こまつな、焼きのり、塩こんぶ、しょうが	牛乳(幼・乳) クラッカー 手作り駄菓子 チーズ 牛乳(乳児)
21	ジャージャー麺 れんこんサラダ もずくスープ ジュシーフルーツ		蒸し中華麺、さつまいも、だんご粉、マヨネーズ、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、牛乳	ジュシーフルーツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、もずく、プロッコリー、たけのこ、チンゲンサイ、ごま、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい 芋っちゃんご 牛乳(乳児)
22	酵母パン 鶏肉のアップルソース焼き じゃが芋とほうれん草のソテー 麦入りミネストローネ	バナナ	胚芽パン、じゃがいも、三温糖、なたね油、三温糖、米菓子	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、コーン、トマトピューレ、トマトジュース、すりおろしりんご缶、セロリ、にんにく	牛乳(幼・乳) 野菜かりんとう ほんごめパー ヨーグルト 麦茶
23	ピースごはん 北海かき揚げ ふきの味噌炒め かぶときゅうりのおかか和え	なめこの味噌汁 メロン	米、薄力粉、三温糖、片栗粉、なたね油	さけ、木綿豆腐、牛乳、米みそ、豚肉、ダイスチーズ、卵、脱脂粉乳、かつお節	温室メロン、ふぎ、たまねぎ、コーン、グリーンアスパラガス、きゅうり、かぶ、なめこ、こまつな、グリーンピース、かぶ・菜、にんじん、りんご	牛乳(幼・乳) ポーロ チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)
24	ごはん・しそひじきふりかけ しゅうまい風ハンバーグ かぼちゃの甘煮 磯和え	若竹汁 あまなつ	米、マカロニ、しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉、パン粉、ごま油	豚ひき肉、きな粉、牛乳	なつみかん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、キャベツ、にんじん、こんぶ、ひじき、きざみのり、ごま、カットわかめ、しょうが	牛乳(幼・乳) ビスケット マカロニきなこ カミカミ昆布(2歳〜) 牛乳(乳児)
25	鶏丼 三色ナムル 大根とチンゲン菜のスープ オレンジ		米、ミルクパン、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、緑豆もやし、だいこん、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、こまつな、いんげん	牛乳(幼・乳) せんべい ミルクパン 牛乳
27	中華菜めし 春雨とツナのサラダ ニラのスープ バナナ		米、はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油、ビスケット	牛乳、豚肉、生揚げ、ツナ水煮	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、干し椎茸	飲むヨーグルト ウエハース ビスケット 牛乳
28	ミルクカレーうどん がんもの煮つけ ごま味噌和え ジュシーフルーツ		ゆでうどん、米粉、黒砂糖、なたね油、三温糖、薄力粉、油	牛乳、がんもどき、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	ジュシーフルーツ、緑豆もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、オクラ、すりごま	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉のサーターアンダギー 牛乳(乳児)
29	ハヤシライス(麦飯) ごぼうサラダ キャベツスープ 冷凍みかん		米、マヨネーズ、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油、たい焼き	牛乳、豚肉、ハム、生クリーム	冷凍みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、プロッコリー、いんげん、コーン、しめじ、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニたい焼き 牛乳
30	ごはん さばの味噌焼き 新じゃがのそぼろ煮 ゆかり和え	大根と油揚げの味噌汁 あまなつ	米、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、三温糖、オートミール、なたね油	さば、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、卵、牛乳	なつみかん、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、干しぶどう、にんじん、ゆず果皮	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう オートミールクッキー 牛乳(乳児)
31	赤飯 鶏の竜田揚げ れんこんのきんぴら 野菜のおひたし	豆腐とえのきと三つ葉のすまし汁 メロン	ロールパン、米、もち米、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、生クリーム、ささげ、かつお節	温室メロン、れんこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みかん缶、いちご、みつば、しょうが、黒こま、りんご	牛乳(幼・乳) ポーロ フルーツロールパン ジョア

### <今月の予定>

- 22日(水) : 調理保育(くま組)
- 31日(金) : お誕生日会(お赤飯)

- 曇り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。