

5月 食育だより

爽やかな風に吹かれながら、園庭を楽しそうに駆け回る子どもたちは毎日笑顔がいっぱいです。新しい環境にもだいぶ慣れてくる頃ですが、同時に4月の頑張りが疲れになって出てくる頃でもあります。毎日の食事は子どもたちの元気の源です！朝・昼・晩とおいしく楽しく食べましょう！

子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

① 時には、食事の支度を子どもと遊ぶ場に

時間があるときに子どもと一緒に寄り道しながら食事の支度をするのはどうでしょうか。調理の前に野菜をよく見たり、触ったり、匂いを嗅いでみたり、袋に野菜と塩こんぶやゆかりを入れ、もんでもらえば簡単即席漬けができます。今が旬のさやえんどうの筋取りや洗米は子どもたちでも教えればちゃんとでき、喜んで一生懸命するはず。そして、役に立っていることは子どもの誇りになり、自分が食事作りに関わったとなれば、食べる姿勢も変わってきます。もっとも、食材が単に遊び道具にならないように、食べ物大切さも教えましょう。来月は「②食材の不思議を探検して仲良くなろう」です。



子どもの日のお祝い

柏餅

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。



食事の挨拶

《いただきます》

「いただきます」はただ「たべます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「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》

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「駆け走る」という意味を持っています。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。そんな人々の動きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



旬の食材



新ごぼう

新ごぼうは春にとれる柔らかいごぼうです。アクが少ないので、皮をむかなくても食べることができます。また、水にさらしすぎると独特の風味がなくなってしまうのでさっとつける程度で良いでしょう。

えんどう豆

えんどう豆の中でも、若さやごと食べるのが「絹さや」、さやと大きな実が食べられるのが「スナップえんどう」、えんどう豆が完熟する前の未熟な豆が「グリーンピース」や「うすいえんどう」です。豆を出す作業は子どもたちも楽しみながらお手伝いしてくれそうです。



かつお

春の鰹(かつお)は初鰹で、秋の戻り鰹よりも脂質が少ないので、揚げ物や炒めものに適しています。鰹節も脂質の少ない初鰹で作られるそうです。黒潮に乗って回遊して来るため、身がしまって堅いことから「鰹」という漢字になったという言い伝えもあるようです。

アスパラガス

全体がみずみずしく、緑の濃いものが新鮮です。根本の固い部分を少し切り落とすと更に美味しくいただけます。子どもたちにはおなか和えや炒め物にすると食べやすいようです。



新牛蒡と牛肉の旨煮

材料(4人分)	下ごしらえ
牛肉 200g	
こんにゃく 1/2丁	三角
ごぼう 1本	斜め切り
人参 中1本	乱切り
オクラ 4本	青茹でし、斜め切り

◇ だし汁	400ml
砂糖	20g
みりん	15ml
酒	7ml
濃口醤油	20ml

作り方

- ①こんにゃく、ごぼう、牛肉を炒める
- ②だし汁を加え、煮立ったらあくをとる
- ③しばらく煮てから人参を加え、◇で調味する
- ④煮汁が少なくなるまで煮る
- ⑤器に盛り付け、オクラを飾る



かつおの童田揚げ

材料(4人分)
かつお 400g
◇ 濃口醤油 大4
みりん 小2
砂糖 大1
片栗粉 適量

作り方

- ①かつおを一口大に切り、◇に漬け込む
- ②①の汁気を切り、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる



スナップエンドウのおなか和え

材料(4人分)
スナップエンドウ 20本
濃口醤油 小2
砂糖 小1/2
かつお節 適量

作り方

- ①スナップえんどうは筋を取り、塩茹でにする
- ②食べやすい大きさに切り、砂糖、醤油、かつお節で和える



2019年5月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1	水	てんのうそくいひ					
2	木	こくみのきゆうじつ					
3	金	けんぼうきねんび					
4	土	みどりのひ					
6	月	ふりかえきゆうじつ					
7★	火	《こどものひらんち》 まめごはん こいのぼりはんぱーぐ すなっぶえんどうのおかかあえ たけのこのすましじる	♪かしわもち	①きなこおにぎり	ちりめんじゃこ こいのぼりはんぱーぐ、ちくわ かつおぶし	こめ	うすいえんどう きゅうり すなっぶえんどう たけのこ、わかめ、にんじん
8	水	ういんなー ーあすばら ごもくおから はるのぐだくさんみそしる	きういふる一つ げんじばい		ういんなー とりにく、おから、あぶらあげ	こめ じゃがいも	あすばら にんじん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、にんじん、はるきやべつ
9	木	ろーるばん びーふしちゅー かいそうさらだ りんご	きやべつと さくらえびの おやき	きやべつ、さくらえび、こむぎこ、ながいも	ぎゅうにく えび	ろーるばん びーふしちゅーるう、じゃがいも あおじそどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぐりんぴーす れたす、きゅうり、かいそう りんご
10★	金	◇あじふらい ちぐさあえ いなかじる	♪こめぼんぼう	①あかちやん せんべい	あじ、たまご あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ	こめ ーこむぎこ、ばんこ	にんじん、きやべつ ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
11	土	おべんとうもち					
13	月	◇すきやきふうにかつおうめ きゅうりとわかめのすのもの たまねぎのみそしる	おれんじ ♪きらずあげ	①さくつとあられ	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ふ	にんじん、ねぎ、こんにやく かつおうめ きゅうり、わかめ、れたす たまねぎ、にんじん、ねぎ
14	火	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんぎりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぶ	けーき	たまご、こむぎこ、ばたー、さとう、ほいっぶくりーむ	ぶたみんち とうふ	こめ、ごま しゅうまいのかわ、ごまあぶら ごまあぶら はるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか たまねぎ、ねぎ、ほしいたけ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ ちんげんさい、にんじん、ねぎ、こーん
15★	水	とりにくのれもん ーれたす ごもくまめのにもの ぶたにくともやしのみそしる	ちーず くらっかー		とりむねにく だいず ぶたにく、みそ	こめ	れもん、しょうが ーれたす にんじん、こんにやく、こんぶ、ほしいたけ もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ
16	木	ぼーくかれー いたりあんさらだ ばなな	きなこーす	しよくばん、きなこ、まーがりん	ぶたばらにく、すきむみるく	こめ、かれーるう、じゃがいも いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく、りんご れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
17★	金	ーかつおのたつたあげ しんじゃがとしめじのいためもの おかずじる	たまごふしょう ぷりん		かつお あぶらあげ、みそ	こめ かつくりこ しんじゃがいも	しめじ、にんじん、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
18	土	おべんとうもち					
20	月	◇ぶたにくのしょうがやき たけのことふきのたきあわせ ごもくじる	ばなな		ぶたにく みそ	こめ	たまねぎ、しょうが たけのこ、ふき にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
21★	火	みーとそーすばすた ーしんごぼうのさらだ ちーず	まめむしばん	こむぎこ、ぎゅうにく、さとう、あぶら、うすいえんどう	あいびきみんち ちーず	すばげてい ごま	たまねぎ、にんじん、びーまん、にんにく、とまと ごぼう、きゅうり、にんじん
22	水	がんとのみそに ぶたばらともやしのぼんずいため ほうれんそうのすましじる	りんご うのはなくつきー		がんとどき、みそ ぶたばらにく	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく もやし ほうれんそう、しいたけ
23★	木	しよくばん あすばらのおーがんおむれつ ぼてとさらだ もやしのすーぶ	おにぎり	こめ、うめちりふりかけ	べーこん、たまご ろーすはむ	しよくばん じゃがいも、まよねーず	あすばら、たまねぎ きゅうり、にんじん もやし、にんじん、たまねぎ
24	金	とりごぼうめし さわらとはるやさいのあんかけ とうふとあおさのみそしる	よーぐると		とりにく さわら とうふ、みそ	こめ かたくりこ	ごぼう、にんじん きやべつ、きぬさや、にんじん、たまねぎ あおさ
25	土	おべんとうもち					
27★	月	とうふのつくねやき いんげん せんぎりだいこんのにもの かぶらのみそしる	♪さかなつこ ♪ぱりんこ	①じゃこ ②わしやあげ	とりみんち、とうふ あぶらあげ	こめ かつくりこ	えのき、ごぼう いんげん きりぼしだいこん、にんじん かぶ、かぶのは、にんじん
28	火	しんごぼうとぎゅうにくのうまに こまつなのおかかあえ きやべつのみそしる	かなっぺ	くらっかー、みかん、ほいっぶくりーむ、つな、きゅうり、まよねーず	ぎゅうにく かつおぶし みそ	こめ	こんにやく、しんごぼう、にんじん、おくら こまつな きやべつ、たまねぎ、にんじん
29★	水	しょうゆらーめん とりにくのたつたあげ すなっぶえんどう おれんじ	ばいんよーぐると の すきむけーき	たまご、さとう、よーぐると、あぶら、こむぎこ、すきむみるく、ばいん	ちやーしゅー とりにく	ちゅうかめん かたくりこ	きやべつ、もやし、にんじん すなっぶえんどう おれんじ
30	木	◇かれののにつけ ちんげんさいのいためもの ふとわかめのみそしる	おしやぶりこんぶ かりんとう		かれい あぶらあげ みそ	こめ ふ	ちんげんさい、にんじん、しいたけ だいこん、にんじん、わかめ
31	金	はんべんのわふうびざ しんじゃがのそぼろに だいこんときやべつのみそしる	みれーびすけつと		はんべん、ちーず とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ しんじゃがいも、かたくりこ	たまねぎ、しめじ にんじん、たまねぎ、いんげん きやべつ、だいこん、にんじん

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * ♪印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。