

5月 食育だより

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。子どもたちは、新しい環境に少しずつ慣れてきているように感じられます。
5月には連休があり生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけて、元気いっぱい遊びましょう。



いただきます ごちそうさま

「いただきます」という言葉には、植物や動物などの生き物の「生命をいただく」という感謝の意味がこもっています。また、お米や野菜を育てている人、魚を獲る人、食べ物を運ぶ人・売る人、食事を作る人など、食事が運ばれてくるまでにはたくさんの方が関わっています。生きていた命だけではなく、こうしたすべての人たちへの感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」は多くの生き物の命を「ごちそう」になり、また良いご馳走を食べられたことへの感謝の気持ちを表しています。

衛生的なお弁当の作り方のコツ

遠足や希望保育、土曜保育などでお弁当をお願いすることがあります。これから暑くなることもあって衛生的なお弁当の作り方を紹介します。

- ・食材にしっかり火を通す
★作り置きのもも、当日に再度加熱しましょう
- ・調理後の料理は素手で触れない
- ・水気はできるだけ切る
★お弁当に汁気の多いおかずは避け、焼く、炒める、揚げるの調理法で作る料理を入れるようにしましょう
- ・冷ましてから詰める
★熱いまま蓋をすると水蒸気がこもり痛みの原因になります



旬の食材

うすいえんどう



さやが固くしっかりしているため、中から実だけ取り出して食べます。味わいはグリーンピースよりホクホクとしており、豆の甘みをしっかり感じるができます。うすいえんどうをはじめ、豆類は乾燥に弱く鮮度が落ちやすいので、できるだけ早く食べるほうがいいでしょう。すぐに使いきれないという場合は、塩ゆで後に冷凍保存しておく、鮮度を保っておけます。塩ゆでの際は、鍋ごと水を入れたボウルに入れ冷ますと、シワシワにならずに済みます。

鰹 (かつお)



春に獲れる鰹は「初鰹」、秋に獲れる鰹は「戻り鰹」と呼ばれています。
「初鰹」は、南から北上している途中なので、脂はあまりのっておらず、あっさりとした味わいになって、色合いは赤く、透明感があります。
一方で「戻り鰹」は、脂がのっているため、もちっとした食感と濃厚な味わいが特徴でこってりとしていて、身はピンクをしています。

ごぼう



新ごぼうとは、春から初夏にかけて収穫するごぼうのことです。新ごぼうはごぼうが完全に成長する前に収穫するので普通のごぼうより白っぽくて短いのが特徴です。柔らかくて香りもよくアクが少ないので、さっと火を通すだけで食べることができます。

アスパラガス



アスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。鮮度が落ちやすいのですぐ調理するのがおすすめです。保存するときには、水分蒸発を防ぐため、キッチンペーパーなどで包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存がいいでしょう。

2023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 ちょうしをととのえる
1	月	むらさきいも せんべい	きぼうほいく(おべんとうもち)	ぼたぼたやき				
2	火	てつしお せんべい	きぼうほいく(おべんとうもち)	♪ぱりんこ	①②あかちゃんせんべい			
3	水		けんぼうきねんび					
4	木		みどりのひ					
5	金		こどものひ					
6	土		おべんとうもち					
8	月	ふわふわ ちっぷ	《こいのぼりらんち》 こいのぼりはんぱーぐ ぽてとさらだ きやべつのはんぱーぐ	♪かしわもち ①②きなこおにぎり		こいのぼりはんぱーぐ ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
9	火	ちーず	まーぼーはるさめ きりぼしだいこんのちゅうかさらだ ちゅうかごもくすーぶ	そふとぜりー	そふとぜりーのもと、 ばなな、りんご、みかん、 ばいん、もも、 ぎゅうにゅう	ぶたひきにく、みそ えび	こめ はるさめ、かたくりこ	にんじん、なす、びーまん、にんにく、しょうが きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ にんじん、たけのこ、えのき、きくらげ、ちんげんさい、ねぎ
10	水	むらさきいも せんべい	♪まめごはん ♪あじふらい (①からすがれいのおーぶんやき) きやべつとはむのあえもの ごもくじる	かなっぺ	くらっかー、つな、 きゅうり、まよねーず、 みかん、ほいっぶくりーむ	うすいえんどう、ちりめんじゃこ あじ、たまご (①からすがれい) ろーすはむ ぶたにく、みそ	こめ こむぎこ、ぼんこ	きやべつ、にんじん にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
11	木	くだもの ぜりー	ろーるばん ちーず びーふしちゅー かいそうさらだ	げんじぱい		ちーず ぎゅうにゅう 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、ぐりんびーず れたす、きゅうり、かいそう
12	金	かぼちゃ ぼーろ	◇とりにくのれもん きのことれたすのそてー ようふうみそしる	たまごふしょう ぷりん		とりにく ういんなー、みそ	こめ かたくりこ	しょうが、れもんじる しいたけ、しめじ、まっしゅるーむ、にんじん、れたす、たまねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにやく
13	土		おべんとうもち					
15	月	むらさきいも ちっぷ	とうふのつくねやき ちんげんさいのいためもの かぶらのみそしる	♪きらずあげ	①さくつとあられ	とりみんち、とうふ あつあげ、みそ	こめ かたくりこ	えのき、ごぼう ちんげんさい、にんじん、しいたけ、しょうが かぶ、にんじん
16	火	りんご	たらのちゅうかあんかけ ごもくはるさめ だいこんときくらげのちゅうかさーぶ	まめむしばん	こむぎこ、さとう、 あぶら、ぎゅうにゅう、 うすいえんどう	たら とりみんち	こめ かたくりこ はるさめ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ちんげんさい たまねぎ、にんじん、れたす だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ
17	水	さくつと あられ	♪とりにくのたつたあげ (①とりにくのあげやき) おんやさい もやしのみそしる	おれんじ かりんとう		とりにく みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん、きやべつ もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
18	木	よーぐると	はるきやべつときのこのわふうばすた ♪しんごぼうのさらだ おにおんすーぶ	きなこーすと	しよくばん、まーがりん きなこ、さとう	ぶたにく	すばげってい ごま	きやべつ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しめじ ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ぼせり
19	金	ほしの せんべい	ぶたにくのしょうがいため ♪たけのことふきのたきあわせ いなかじる	みれーびすけつと		ぶたにく とうふ、とりにく、みそ	こめ ごま	たまねぎ、しょうが たけのこ、ふき ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
20	土		おべんとうもち					
22	月	ねじねじ あげ	♪♪かつおのたつたあげ (①かつおのにつけ) ひじきとれんこんのあえもの もやしとわかめのみそしる	りんご うのはなくつきー		かつお (①かつお) みそ	こめ かたくりこ	しょうが にんじん、れんこん、ひじき、ほうれんそう もやし、にんじん、ねぎ、わかめ
23	火	じゃこ	◇はんぺんのわふうびざ しんじゃがのそぼろに だいこんときやべつのみそしる	きういふるーつ ♪ひとくちおかき	①ほしのせんべい	はんぺん、ちーず とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ 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
24	水	てつしお せんべい	こいのぼりかれー ひじきのびたみんさらだ おれんじ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	ぶたにく とりむねにく	こめ、かれーるう、じゃがいも わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、りんご、にんにく、くらめ、 きゅうり、きぬさや にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん おれんじ
25	木	ちーず	しよくばん あすばらのおーぶんおむれつ いたりあんさらだ だいこんのすーぶ	おにぎり	こめ、 さけわかめふりかけ	たまご、ぎゅうにゅう、ういんなー ぶたにく	しよくばん まよねーず いたりあんどれっしんぐ	あすばら、たまねぎ れたす、きゅうり、とまと だいこん、にんじん、みつば
26	金	おれんじ	とりごぼうめし がんとみそに 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	よーぐると		とりにく がんとどき、みそ ぶたばらにく	こめ	ごぼう、にんじん 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
27	土		おべんとうもち					
29	月	かりんとう	◇しんごぼうとぎゅうにくのうまに あおなとさきみのあえもの しめじととうふのみそしる	びすこ		ぎゅうにゅう とりさきみ みそ、とうふ	こめ	こんにやく、ごぼう、にんじん、おくら ほうれんそう、こまつな、にんじん しめじ、みつば
30	火	よーぐると	かれないのにつけ ごもくまめ ♪あすばら おかずじる	きやべつと さくらえびの おやき	きやべつ、さくらえび、 ながいも、こむぎこ	かれない だいや あぶらあげ、みそ	こめ	しょうが にんじん、こんにやく、こんぶ、ほしいたけ あすばら だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
31	水	あかちゃん せんべい	しょうゆらーめん ♪にくだんごあげ (①にくだんご) ♪すなっぶえんどう おれんじ	ばなな		ちやーしゅー とりひきにく、おから、たまご	ちゅうかめん かたくりこ	きやべつ、もやし、にんじん しいたけ、ねぎ、しょうが すなっぶえんどう おれんじ

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。
 * 献立名に♪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。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 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。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。