

5月の給食こんだて

〈目標〉しっかり噛んでおいしく食べよう

	1 (火) ポークシチュー わかめサラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 しるこサンド	2 (水) たぬきうどん おひたし フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(青のり)	3 (木) 憲法記念日 	4 (金) みどりの日 	5 (土) こどもの日
7 (月) チキンカレー 大根サラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ぼたぼた焼き	8 (火) たらの西京焼き おひたし なめこの味噌汁 ヨーグルト (イチゴソースかけ) ＜おやつ＞ 牛乳 まがりせん	9 (水) 食パン とろとろグラタン コーンサラダ コンソメスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	10 (木) 鶏挽肉の中華風煮 ナムル わかめの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 アンパンマンの ソフトせん	11 (金) さばの唐揚げ 豆腐サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	12 (土) すき焼き風煮 おひたし まい茸の味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ハッピーターン
14 (月) ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	15 (火) サーモンの甘塩焼き おひたし 金平ごぼう じゃが芋の味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミニアスパラガス	16 (水) とり丼 おひたし かき玉汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 こざかなせん	17 (木) おにぎりDAY 味噌カツ キャベツサラダ もずくの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 たまご煎	18 (金) たらのジョン 春雨サラダ えのきの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 カルピス ぱりんこ	19 (土) 豆腐のくずあんかけ おひたし さつま汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 しるこサンド
21 (月) ビーンズカレー サラスパサラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ココナッツサブレ	22 (火) さんまフライ チーズサイコロサラダ もずくの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ふくべ煎	23 (水) ピザトースト 温野菜 コーンスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 黒糖ケーキ	24 (木) 鶏の唐揚げ ヘルシーサラダ なめこの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミルクココア 揚げ一番	25 (金) ほっけの甘塩焼き おひたし ひじきの煮物 厚揚げの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 かあさんケット	26 (土) 親子遠足
28 (月) きのこシチュー 水菜サラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿	29 (火) さばの味噌煮 おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白い風船	30 (水) 甘茶まつり・誕生会 塩ラーメン おひたし フルーツ ＜おやつ＞ お茶 手作りケーキ	31 (木) 焼き肉 野菜ソテー 大根の味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ	6/1 (金) サーモンの照り焼き おひたし 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 カルピス 星食べよ	

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
★今月のアレルギー食は、卵と白身魚・青魚です。
(🥚)のマークは、卵を除去します(つなぎは、水溶き小麦粉で代用します)。
(🐟)のマークは、白身魚・青魚を除去します(代替えします)。



給食だより



子ども達の成長を喜ぶように、さわやかな風の中、こいのぼりが元気よく大空を泳ぎ始めました。
新しいクラスがスタートし、1ヶ月が過ぎました。園生活にも慣れ、緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに?」と声をかけてくれる子ども達。いつも元気をもらっています!!
また、感染症予防のためにも、食事前などには手を洗うように、心がけていきましょう。

保育参加のおやつタイムで提供
した人参ケーキのレシピを紹介します!

所要時間
約60分

人参ケーキ

材料(エンゼルケーキ型1台分)

人参...1本
A 無塩バター...大さじ1 スポンジケーキミックス粉...1袋
砂糖...大さじ1 卵...3個
塩...少々 牛乳...大さじ1

作り方

- ①人参を輪切りにして、Aと水1カップを入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ②①がやわらかくなったら、ミキサーで刻む。
- ③ボウルに卵と牛乳を入れ、混ぜ合わせる。その後、スポンジケーキミックス粉を入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- ④③に②を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤型にバターを塗り、冷蔵庫で冷やし、小麦粉を振るう。
- ⑥⑤に④を流し入れて、170℃に温めたオーブンで、30~35分程度、焼いて出来上がり。

おうちでもぜひ、作ってみてください!

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。
「食育」より

だ液の働き

だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。
「食育」より

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

「食育ガイド」より

旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。
「食育ガイド」より