


# 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

 7(火) かじきまぐろの 竜田揚げ おひたし 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ	8(水) 塩ラーメン おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	9(木) 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (青のり)	10(金) サーモンの照り焼き おひたし 切り干し大根の煮物 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	11(土) すき焼き風煮 小松菜と ツナの和え物 もやしの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 サラダせんべい
13(月) チキンカレー サイコロチーズ 入りサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 たべっこ野菜	14(火) 15(水) 混ぜごはん ソーセージと 野菜のソテー ヘルシーサラダ なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	16(木) <b>おにぎり day</b> 味噌カツ グリーンサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ	17(金) かじきの チーズピカタ おひたし 舞茸の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこせんべい	18(土) 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレーフライ
20(月) 豚肉の煮込み おひたし なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	21(火) 22(水) 白身魚の コーン焼き おひたし キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい	23(木) つくねの照り焼き ヘルシーサラダ わかめの味噌汁 フルーツ ヨーグルト <おやつ> 牛乳 ビスコ	24(金) 25(土) 親子遠足 サーモンのはちみつ レモン醤油揚げ 大根サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	27(月) 28(火) ハヤシライス サラスパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろう ビスケット
29(水) 甘茶まつり・誕生会 親子丼 おひたし わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 お茶 手作りケーキ	30(木) 31(金) <b>NEW</b> 豆腐の ふんわり揚げ 温野菜 なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマン ビスケット	6/1(土) スタミナ納豆 和風サラダ 具だくさん汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 コーン ポターージュせん		

## 味覚をはぐくむだしのパワー

かつお節や昆布、煮干し、しいたけなどからとれる「だし」は、それぞれに特有の旨味成分があり、料理を美味しくします。また、味覚の形成は離乳食から幼児期の食経験が大きく影響すると言われていいますので、ぜひご家庭でも時間のあるときは「だし」をひいて、味覚を広げる工夫をしてみてください。 「いただきます、ごちそうさま」より。

★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・乳製品・小麦です。

- (🥚)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替します)
- (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココア・カルピスは麦茶で代用します)
- (🍞)のマークは、小麦を除去します。(おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)



# 給食だより

さわやかな風の中子ども達の成長を喜ぶように、こいのぼりが元気よく大空を泳ぎ始めました。入園・進級してから1か月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れて、食事の様子を見ていても、お友達と楽しく食べている姿が見られます。「給食おいしい!!」と笑顔で話してくれる子ども達にいつも元気をもらっています☆

## かぼちゃのカップケーキレシピを紹介します☆

〈材料〉マフィンカップS 20個分  
・スポンジケーキ MIX 1袋・卵・・・3個  
・牛乳・・・小さじ4 ・・・かぼちゃ・・・200g

〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、電子レンジで7分くらい加熱し、フォークなどでつぶす。
- ② 卵、牛乳、ケーキ MIX を混ぜる。
- ③ ②につぶしたかぼちゃを加えて混ぜる。
- ④ カップに流し、180℃のオーブンで20～30分焼く。



## まごわ(は)やさしい

「まごわやさしい」は和の食材の頭文字で、「ま」は豆(豆類)、「ご」はごま(種実類)、「わ」はわかめ(海藻類)、「や」は野菜、「さ」は魚(魚介類)、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」は芋(芋類)を表しています。これらの食材を用いれば、バランスの取れた日本型の食事になるといわれています。1回の食事ですべて取ることは難しいので、1日で考えるなど、取り入れやすいかたちで実践してみましょう。



「いただきます、ごちそうさま」より。

## 端午の節句

5月5日は「端午の節句」です。日本では昔から男の子の成長を願い、こいのぼりを飾ったり、菖蒲湯に入ったりする風習があります。この日に食べる行事食といえば柏餅です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついで、柏餅を食べるようになったと言われています。

「いただきます、ごちそうさま」より。



## たけのこ

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘ったたけのこは、ぬかをに入れて煮たてのお湯で手早く下ゆですること、あくが抜け、新鮮さを保つことが出来ます。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。

「いただきます、ごちそうさま」より。