

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

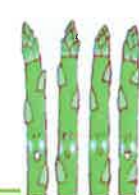
6日(木) 献立 かみかみあえしシビ (2人分) ＜ドレッシング＞ しょうゆ 4g りんご酢 2.5g 合わせておく さとう 2g ごま油 0.7g		1(土) マーボー豆腐 華風あえ キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ (いちご)		
＜材 料＞ 切干だいこん 5g…水で戻したら食べやすい大きさに切る 2～3分ボイルして冷ましておく かにかまぼこ 8g…食べやすい大きさにほぐす こまつな 10g…ゆでて1cm幅に切る にんじん 8g…千切りにしてゆでる ※食べやすく調理した食材とドレッシングを和える	6(木) 豚肉のしょうが焼き かみかみあえ なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	7(金) さばのさっぱり煮 干草あえ たけのこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ ミルクココア 黒糖ケーキ		
調理のポイント 切干大根をゆで過ぎないようにシャキシャキ食感をのこす。 たくさん噛む習慣をつけて、むし歯予防や脳の活性化につなげていきましょう。		8(土) つくねの照り焼き やさいのマヨあえ わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番		
10(月) 豚肉の煮込み おひたし とうふのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 星たべよ	11(火) たらのみそマヨネーズ焼き にんじんシリシリ はくさいのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	12(水) バターロールパン 鶏肉のレモン焼き イタリアンサラダ 麦とごぼうのシチュー フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ (青のり)		
13(木) みそカツ ゆでやさい えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 じゃこ気分	14(金) サーモンの甘塩焼き 和風サラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	15(土) 鶏肉の ごまみそ焼き ツナサラダ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿		
17(月) ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ (いちご)	18(火) さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	19(水) そぼろ丼 おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ お茶 まがりせん		
20(木) おにぎり day 鶏のから揚げ ポテトサラダ なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 玄米小丸	21(金) 白身魚のねぎソース 切干し大根の炒め煮 わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 アパマンビスケット	22(土) 豚肉とやさいの ソテー おかかあえ とうふのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白い風船		
24(月) 鶏肉のてり焼き マカロニサラダ はくさいのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 カルシウムせんべい	25(火) かじきまぐろの 竜田揚げ アスパラ入りサラダ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 黒糖ケーキ	26(水) 甘茶まつり・誕生会 みそラーメン 肉やさい炒め フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 手作りケーキ		
27(木) 焼き肉 ナムル わかめスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ (青のり)	28(金) サーモンの コーンマヨ焼き だいこんサラダ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	29(土) 肉じゃが ごまあえ キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ぱりんこ		
31(月) ハヤシライス イタリアンサラダ ヨーグルト ＜おやつ＞ 牛乳 ハッピーターン			6/1(火) さばの カレー風味焼き ほうれん草の和え物 だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	★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・甲殻類です。 ()のマークは卵を除去します。 ()のマークは乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します) ()のマークは甲殻類を除去します。

給食だより

風薫る5月、さわやかな季節ですね。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきて、元気いっぱい園生活を送っています。お腹がすくのか、給食室におやつを取りに来てくれるお当番さんが、「今日の給食なあに？」って声をかけてくれます。給食を楽しみにしてくれているんだなとうれしくなります。これから地物の野菜がどんどん出回ってくるので、旬のおいしい野菜を給食でも味わってみたいと思っています。

横手の旬 アスパラガス

横手市は県内有数のアスパラガスの産地です。鮮やかな緑色で茎がふっくらとして太く、みずみずしさが特徴です。シャキシャキとした食感で甘みがあります。アスパラガスは、「春採り」(4～5月頃)と、立茎の後に収穫する「夏・秋採り」(6～10月頃)の2つがあります。成長が早く1日に5cmから10cmも伸び、朝夕2回収穫するそうです。すごいですね!! ゆでてサラダにしたり、炒めてもおいしいですね。5月の献立にも使用予定です。栄養豊富な「旬」を味わいましょう。



カミカミするといいことたくさん!!

たくさん噛むことは、子どもにも大人にも多くの利点があります。特に、まだ体が発達段階にある幼児期のうちに噛む習慣をつけると、素晴らしい効果があります。

- ① あごを発達させる
- ② だ液の分泌がふえる
- ③ 食べすぎを防ぐ
- ④ 脳を発達させる
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ集中力を高める
- ⑥ 豊かな表情が生まれる

ひとくち30回噛むと
いいんだって!



大人気メニュー 「鶏のから揚げ」 実は… 揚げていないんです!?

みんな大好き♥「鶏のから揚げ」。実は当園のから揚げは、油で揚げていないんです!! スチームコンベクションという調理機で熱風と蒸気で加熱していて、油で揚げたものに比べると1/10の油の量で、外カリッ・中ジューシーなから揚げができあがります。子どもたちは、いつも完食です!



おいしいお顔

「おいしいお顔」がいっぱい ☺
モグモグ食べて たくさん遊んで みんなで大きくなろう!!

4/7(水)の献立 (完全給食の日)
チャーハン
ナムル
わかめスープ
バナナ

ぜんぶ食べたよ

チャーハンおいしい