



H28年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 金山澤侑美子
法人栄養士 坪 聖子

爽やかな日差しが届け、園庭で遊ぶ子ども達の楽しい声が聞こえてくる日が多くなりました。新しい環境にもなれ少しずつ食欲も出てきたように感じられます。先日は園の畑でじゃがいもを植えました。園で採れた野菜は売られているものに比べれば少々いびつな形かもしれませんが、採れたての瑞々しい野菜は大地からの素晴らしい贈り物です。今年も豊作になるようお天道様にお願いしたいと思います。今月のこども祭りでは試食会を行う予定です。子ども達と「食」を共有し、後にコミュニケーションの一つとして会話に取り入れてもらえれば嬉しいです。私たちも心をこめて作りたと思いますのでよろしく願いいたします。

端午の節句

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧(よろい)や兜(かぶと)を飾り、庭先にこいのぼりを立てて祝います。柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。

旬の食材

食育クイズ
Q グリーンピースはなんの種でしょう？
①えんどうまめ ②そらまめ ③いんげんまめ

A 正解は①。グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4～6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさやつきがいいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすです。

鶏手中の甘辛ごま揚げ

行楽シーズンに突入しお弁当を作る機会が多くなりました。お弁当にも大活躍の一品です。また、5月のこども祭りの試食会でメニューとして出す予定なので是非ご賞味ください。

材料
 ・鶏手羽中…約7～10本
 ・醤油…大さじ1
 ・酒…大さじ1
 ・片栗粉…適量
 ・サラダ油…適量
 甘辛タレ
 ・砂糖…大さじ3
 ・醤油…大さじ2
 ・酢…大さじ2
 ・水…大さじ2
 ・白ごま…大さじ1

- ①鶏肉を醤油と酒で下味をつけておきます
- ②タレを混ぜ合わせレンジで温めます
- ③鶏肉の汁気をきり、片栗粉を少々つけ170℃くらいの油で3分ほど揚げます
- ④お肉の油を切ったらタレを絡め合わせて完成です

風味づけで食欲増進

食欲が落ちたときは、香りや辛み、酸味など、風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。料理のアレンジに活用してみてください。

楽しい食卓を心がけて

子どもの食が進まないといライラしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。子育てや仕事をしながら毎食きっちり作って食べようとすると、とても慌ただしくなります。ときには料理の手を抜くことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しめる時間づくりを心がけましょう。

アスパラガス

4～6月に若芽が成長し、長く伸びた柔らかい茎を食用とします。若芽が地表から出ないように土寄せして作るホワイトアスパラガスと、地上に茎を伸ばすグリーンアスパラガスがあり、グリーンアスパラガスは、太くて穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイントです。

5月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
2日 (月)	チンジャオロース・大根サラダ・豚汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
6日 (金)	鯖と大根の煮物・納豆・春雨サラダ・ひつまみ汁・バナナ	おかゆ・大根の和風煮・白菜のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 五平餅
7日 (土) こども祭り	ポークカレー・鶏手羽唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・若竹汁・フルーツ・ゼリー	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのコンソメ煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
9日 (月)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・ほうれん草のおかか和え・わかめスープ・キウイ	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草の刻み煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 ピザ
10日 (火)	おでん・パンパンジーサラダ・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・大根の和風煮・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (水) 学びの教室	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ドーナッツ
12日 (木)	エビとイカのチリソース煮温野菜添え・ほうれん草のおかか和え・切り干し大根の味噌汁・パイナップル	おかゆ・ブロッコリーのコンソメ煮・ほうれん草の和風煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
13日 (金) 習字教室	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・かきたま汁・オレンジ	おかゆ・鶏肉のすり煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (土)	テリヤキチキンほうれん草添え・わかめの酢のもの・なめこの味噌汁・ゴールドキウイ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	ヨーグルト
16日 (月)	肉じゃが・小松菜のなめたけ和え・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・小松菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日 (火)	餃子・わかめの酢のもの・ニラと卵の味噌汁・グレープフルーツ	おかゆ・白菜のクタクタ煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
18日 (水)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおひたし・納豆・豆腐のすまし汁・バナナ	おかゆ・大根のすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ジャムパン
19日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・わかめスープ・ゴールドキウイ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのコンソメ煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日 (金) 誕生会	ビビンバ丼・ユウリンチ・フライドポテト・ポイルサラダ・玉麩のすまし汁・ゼリー・パイナップル	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日 (土)	すき焼き風煮・豆腐の茶巾蒸し・わかめと卵のスープ・キウイ	おかゆ・白菜のクタクタ煮・豆腐のくずし煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日 (月)	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・もずくスープ・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ゼリー
24日 (火)	赤魚の煮つけ・小松菜の白和え・納豆・キノコの味噌汁・キウイ	おかゆ・小松菜の刻み煮・白菜のすり煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日 (水) 学びの教室	鮭ホイル焼き・ひじき煮・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン
26日 (木)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・キウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・トマトのうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日 (金) 避難訓練	鶏の信田煮・ほうれん草のなめたけ和え・わかめと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (土)	イカと大根の煮物・小松菜の胡麻和え・豚汁・ゴールドキウイ	おかゆ・大根のうま煮・小松菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・白菜のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
31日 (火)	高野豆腐の含め煮・納豆・小松菜の白和え・かきたま汁・キウイ	おかゆ・高野豆腐の柔らか煮・小松菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

《今月の目標》正しい姿勢で食事をしましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節