



# 食育だより



H30年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新しい環境で子ども達もドキドキワクワクしていると思います。お給食の時は楽しい時間を過ごせられるように配慮していきたいと思っています。  
これからも子ども達の健やかな成長を見守りながら、安心・安全な美味しい給食を提供していきます。今年度もよろしくお願ひいたします。

## 旬を取り入れた食生活を



日本には豊かな四季があり、古来より旬を楽しんできました。今では一年中店に並んでいる野菜や果物もありますが、旬の食材は栄養が豊富なうえ、たくさん市場に出まわるので、お財布にもやさしいという利点があります。

また次の季節に向けて、体の調子を整える効果もあります。ふだんから旬の食材を取り入れた食事を心がけましょう。



**Q** 春が旬のたけのこ、どの部分を食べている？

- ①根 ②茎 ③葉

**A** 正解は②。竹の地下茎から伸びる若い芽がたけのこで、春になると生えてきます。穂先が日に当たるとえぐみが強くなるので、まだ土に埋まっているものを探して収穫します。



## 豆腐のきなこーナッツ

お豆腐を使ったドーナッツです。ボウルに材料を全部いれて、スプーンですくって落とすだけなのでお子様とも一緒に作れます。

- 材料**  
【生地】  
・ホットケーキミックス粉…1袋(200g)  
・卵…1個  
・豆腐…150g  
・牛乳…大さじ1  
・砂糖…大さじ1

- 【きなこ砂糖】  
・きなこ…大さじ2  
・砂糖…大さじ1



- ①ボウルに生地材料を全部いれ、泡だて器で混ぜ合わせます
- ②サラダ油を熱し低温(160℃くらい)で5分ほどゆっくりきつね色になるまで揚げます
- ③袋にきなこ砂糖を混ぜ合わせ、粗熱が取れたドーナッツをいれシャカシャカと袋を振って完成です

## 食と健康

のお話

## アレルギー

「アレルギーかな？」と思うことがあった場合は、専門医に相談し、アレルギーが起こる食材を調べることが大切です。独自の判断でアレルゲン除去をおこなうと、子どもの成長・発達を損なう恐れもあります。園での給食でも代替や除去をしながら最善の対応をしていきます。連携しながら子どもの成長を見守っていきましょう。

## 4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) 進級式	野菜の肉巻き・ひじき煮・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・かぼちゃマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン
3日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・かきたま汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (水) 英語教室	コロケ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・厚揚げの味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
5日 (木)	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・玉ねぎとキャベツの味噌汁・キウイ	おかゆ・根菜のうま煮・ほうれん草のたくた煮・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
6日 (金) 春季健診	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・大根サラダ・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・大根のマッシュ・キャベツの刻み煮・スープ	菓子・牛乳	菓子 牛乳 サンドイッチ
7日 (土)	すき焼き風煮・茶わん蒸し・すいとん汁・キウイ	おかゆ・白菜のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
9日 (月)	鶏つくねと温野菜添え・白菜とほうれん草のおかか和え・高野豆腐の味噌汁・ゴールドキウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・高野豆腐のだし煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日 (火)	鮭塩焼き大根おろし添え・納豆・小松菜のなめたけ和え・わかめの味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・小松菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 小豆団子
11日 (水) 学びの教室	おでん・わかめと鶏ささみの酢のもの・豚汁・バナナ	おかゆ・根菜のマッシュ・じゃがいものくずし煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
12日 (木)	サバと大根の煮物・三色ナムル・キノコの味噌汁・キウイ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
13日 (金) 避難訓練	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・白菜の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ピザ
14日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・なめこの味噌汁・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	菓子 牛乳
16日 (月)	肉じゃが・大根サラダ・スタミナ納豆・すまし汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・豆腐のくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 プチミルク
17日 (火) 和太鼓教室	肉団子甘酢あんかけ添え・白菜とほうれん草のおひたし・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜とほうれん草のうま煮・ブロッコリーのマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
18日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・卵スープ・ゴールドキウイ	おかゆ・キャベツのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 いももち
19日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・若竹汁・オレンジ	おかゆ・根菜のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
20日 (金) 誕生会	たけのこご飯・鶏手羽揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・豆腐のすまし汁・みかんゼリー	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
21日 (土)	赤魚の煮つけ・粉ふきいも・ほうれん草のおひたし・せんべい汁	おかゆ・じゃがいものペースト・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
23日 (月)	納豆の春巻き・ポテトサラダ・もずくスープ・キウイ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・じゃがいものマッシュ・スープ	ヨーグルト	菓子 牛乳 ホットケーキ
24日 (火)	エビとイカのチリソース煮・切り干し大根の煮物・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (水) 学びの教室	餃子・春雨サラダ・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
26日 (木)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・かぼちゃスープ・キウイ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 ふかしいも
27日 (金) 習字教室	花シュウマイ・バンバンジーサラダ・すまし汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
28日 (土)	マーボー豆腐・人参のしりしり・ポテトサラダ・鶏汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 ヨーグルト
29日 (日) 子ども祭り	五目御飯・鶏のから揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・わかめスープ・みかんゼリー	おかゆ・じゃがいものペースト・ブロッコリーのマッシュ・スープ		

<< 今月の目標 >>

食べ物の大切さを知り、感謝して食べましょう

