



食育だより

令和元年度
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

爽やかな青空が広がり新緑がまぶしい季節となりました。子ども達も園庭のこいのぼりを見上げながら元気いっぱい遊んでいます。
環境に慣れ、戸外活動が増えたためか食欲も出てきました。今月から年長児はクッキングを行う予定なので、作る事の楽しさを学びながら調理を行いたいと思います。
もうすぐ楽しい大型連休があります。出来るだけ食生活・生活リズムを崩さないように過ごしましょう。

早寝・早起きの習慣を

園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間も、トイレに入る時間も少なくなります。朝の時間に余裕をもって過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。

端午の節句に初ガツオ

もともと端午の節句は邪気をはらう行事でしたが、鎌倉時代ごろに男の子の成長を祝う日として定着したといわれています。端午の節句に食べるものとしてよく知られているのは柏もちやちまきですが、食事には、「勝男」という意味合いから、旬の初ガツオを用いる場合があります。強くたくましく育てほしいという願いも込められています。

さつまいもスティック

さつまいもをスティックにし揚げ焼きしたおやつです。小さなお子様も手づかみしやすく、紙コップ等にいれればこれからの行楽シーズンの一品にもなります

材料
・さつまいも…2本
・サラダ油…約大さじ3
・グラニュー糖…大さじ1

★作り方★
①さつまいもをための拍子切りにします
②切ったさつまいもを水でザッと洗い水切りします
③さつまいもを耐熱容器にうつし、軽くラップをし約2分ほど加熱します
④フライパンにサラダ油を敷き、さつまいもを揚げ焼きします
⑤きつね色になったらさつまいもを取り出し、グラニュー糖をまぶして完成です

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)
7日 (火)	豆腐の肉巻き・大根サラダ・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・大根マッシュ・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (水) 赤十字登録式	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・卵スープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草の白和えペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 さつまいもスティック
9日 (木) スイミング ふれあい広場	豆腐入り肉団子と温野菜・ポテトサラダ・せんべい汁・ゴールドキウイ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
10日 (金) サッカー教室	コロケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・すまし汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参とキャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・人参とツナのサラダ・長いものすいとん汁・バナナ	おかゆ・人参とツナのうま煮・大根マッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (月)	テリヤキチキンほうれん草添え・ツナとジャガイモのチーズ焼き・わかめと卵のスープ・バナナ	おかゆ・じゃがいもとツナのうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (火) オープン保育	餃子・ポイルサラダ・野菜ラーメン・オレンジ	おかゆ・白菜のペースト・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (水) 学びの教室	ホッケの唐揚げ温野菜添え・じゃがいもときのこのバター醤油ソテー・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
16日 (木) 消防総合訓練	タラフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・なめこと卵汁の中華風スープ・ゴールドキウイ	おかゆ・玉ねぎと人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト
17日 (金)	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のペースト・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (土)	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・納豆・豚汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (月)	しゅうまい温野菜添え・冷奴・キノコ汁・ゴールドキウイ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
21日 (火) 誕生会	ひじきの炊き込みご飯・フライドポテト・鶏のから揚げ・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの白和えペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (水)	マーボー豆腐・わかめの酢のもの・ほうれん草のおかかかえ・春雨スープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のあんかけ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日 (木) スイミング ふれあい広場	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・わかめと豆腐の味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のだし煮・キャベツと人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン
24日 (金) 習字教室	肉野菜炒め・醤油卵・筑前煮・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・人参の和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学いも
25日 (土)	サバと大根の煮物・小松菜の白和え・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・大根のだし煮・小松菜の白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (月)	チキン南蛮温野菜添え・かぼちゃの煮つけ・ミネストローネ・オレンジ	おかゆ・かぼちゃのペースト・根菜のトマト煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (火)	肉じゃが・パンパンジーサラダ・納豆・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
29日 (水) 学びの教室	揚げだし豆腐・ピーマンとツナの炒め煮・すいとん汁・オレンジ	おかゆ・人参とツナの炒め煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
30日 (木)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
31日 (金)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・なめこの味噌汁・ゴールドキウイ	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザトースト

<< 今月の目標 >> 正しい姿勢で食べましょう

孤食

食事を一人で食べる「孤食」が増えています。子どもでも両親の労働環境などにより、一人で食事をとる状況があるようです。「食育に関する意識調査報告書」によると、夕食より朝食のほうが家族と毎日一緒に食べる人の割合は少なく、共働き世帯では出勤や登園の時間の兼ね合いから、子どもが一人で食べる間に大人が身支度をするといった状況もありそうです。

また、欠食や一人で夕食をとらざるをえない子どもを地域で支える「子ども食堂」が広がったのも近年の大きな変化です。誰かと一緒に食事をとることは、コミュニケーションの時間にもなり、豊かな食体験となります。子どもとともに、楽しい食事の時間をつくれるよう意識して過ごせるといいですね。

旬の食材 よもぎ

全国各地に自生している多年草で、食用だけでなく漢方の生薬としても用いられています。食用となるのは若い芽が出る春だけで、草もち(よもぎもち)の材料として使われます。香りが高く、食物繊維が豊富。調理にはアク抜きが必要ですが、新芽は塩を入れてゆでるだけで簡単なので、よもぎ摘みや調理にチャレンジしてみてください。