



令和 2年度
認定こども園
調理師
法人栄養士

さめ保育園
田村 侑美子
坪 聖子

新緑が美しい季節を迎えました。園庭でゆったりと泳ぐこいのぼりを見上げながら、子ども達も楽しく遊んでいます。今月はおうちで簡単にできるレシピを2品掲載してみました。新型コロナウイルスの影響で出かけられない日が続きますが、おうちでも楽しみながら生きる力を育てたいなあと思います。

食事の前に手洗いの習慣を

食事の前の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。



食育クイズ

Q 端午の節句のお菓子里に使われている葉は？

- ①柏 ②桜 ③笹

A 正解は①。端午の節句には柏もち。柏の葉は次の新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、家系が途絶えず子孫繁栄することへの願いが込められています。



いももち

保育園でも大人気のいももちです。甘じょっぱいみたらし風味のタレが大好きなようです。じゃがいもは「大地のリンゴ」と呼ばれるくらいビタミンCが豊富なので積極的に取り入れたい食品ですね。

材料

- じゃがいも 正味約300g
- 片栗粉 大さじ2強
- ☆醤油 大さじ1
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆みりん 大さじ1
- サラダ油 少々



- ①じゃがいもの皮をむき8等分にします。
- ②鍋に水とじゃがいもを入れ竹串がスッとささるまで加熱します
- ③いもに火が通ったらマッシャーでじゃがいもをつぶします
- ④いもが熱いうちに片栗粉を入れ混ぜ合わせます
- ⑤いもの粗熱が取れたら丸形に成形します
- ⑥フライパンに油を少々塗り、いももちを焼きます
- ⑦両面に焼き色がついたら☆のたれを入れ、絡めて完成です

炊飯器におまかせカレーピラフ

材料と調味料をいれてスイッチを押せば楽々カレーピラフが出来上がります。目玉焼き等に乗っければカフェ風ご飯に早変わりですね。

材料

- 米 2合
- 玉ねぎ 中1/2個
- 人参 1/2本
- ソーセージ 4~5本
- ☆カレー粉 大さじ1
- ☆ケチャップ 小さじ1
- ☆ウスターソース 小さじ1
- ☆コンソメ 小さじ2
- バター 小さじ1



- ①米を研ぎ10分ほどザルにあげておきます
- ②野菜は粗みじん切りにし、ウインナーはスライスします
- ③炊飯器に米をいれ、水を2目盛りよりやや下(大さじ2程度) にします
- ④炊飯器に☆の調味料をいれます
- ⑤粗みじん切りにした野菜をいれ炊飯スイッチを押します
- ⑥炊けたらバターを仕上げにいれてかき混ぜて完成です

毎月19日は「食育の日」です

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通じたコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。



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)
1日 (金)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・マカロニサラダ・わかめスープ・バナナ	おかゆ・ブロッコリー温野菜添え・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (土)	サバと大根の煮物・パンパンジーサラダ・すいとん汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
7日 (木)	ポークカレー・大根サラダ・ジャーマンポテト・わかめと卵のスープ・バナナ	おかゆ・根菜のだし煮・大根の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 五平餅
8日 (金) 赤十字登録式	肉じゃが・ほうれん草のバターソテー・卵焼き・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 パン
9日 (土) 和太鼓教室	タラフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・なめこの中華風スープ・キウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (月)	肉野菜炒め・ほうれん草の白和え・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草の白和えペースト・白菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (火) オープン保育	じゃじゃ麺・唐揚げ・フライドポテト・アスパラベーコン巻き・ポイルサラダ・すまし汁・キウイ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (水) 学びの教室	餃子・もやしとハムの酢のもの・豚汁・バナナ	おかゆ・白菜の刻み煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学イモ
14日 (木)	鮭の塩焼き大根おろし添え・筑前煮・白菜の味噌汁・パイナップル	おかゆ・大根のおろし煮・白菜のトロトロ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
15日 (金)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・かぼちゃスープ・キウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
16日 (土)	おでん・ほうれん草のナムル・すいとん汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (月)	しゅうまい温野菜添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・大根のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
19日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・中華風スープ・キウイ	おかゆ・ほうれん草のだし煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (水)	タラの野菜あんかけ・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・玉ねぎと人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン カルピス
21日 (木) 誕生会 ふれあい広場	ひじきの炊き込みご飯・ユウリンチ・フライドポテト・グリーンサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
22日 (金)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・キャベツとえのきの味噌汁・キウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 パン
23日 (土)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・ほうれん草と白菜のおひたし・鶏汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (月)	野菜のかき揚げ・ちくわ天・煮しめ・そうめん汁・オレンジ	おかゆ・高野豆腐のうま煮・玉ねぎと人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
26日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・グリーンサラダ・若竹汁・バナナ	おかゆ・根菜のコンソメ煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
27日 (水) 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツのうま煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
28日 (木)	春巻きの千切りキャベツ添え・炒り豆腐・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのトロトロ煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
29日 (金) 習字教室 避難訓練	チキンカレー・ポイルサラダ・卵焼き・ポイルウインナー・すまし汁・キウイ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ジャムパン
30日 (土)	鶏と大根の煮物・粉ふきいも・ほうれん草のおひたし・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト

<< 今月の目標 >>

よく手を洗いましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
414kcal	16.3 g	16.2g	476kcal	20.9g	15.0g