



新緑の季節となりました。園庭で遊ぶ機会も増え子どもたちもいっぱい身体を動かして遊んでいます。今月は園のサラダについて調理ポイント等を書いてみました。春先のお野菜はみずみずしく身体の中の老廃物を流してくれるものが多いので、ご家庭でもサラダやおひたしなどでいただいでみてください。おやすみの日もお外で遊ぶことが多いと思いますが、手洗い・うがいをしっかり行って過ごしましょう。

園で食事を手作りしています

園ではポイルサラダをよく献立にとりいれています。キャベツ・ブロッコリー・ツナ・コーン等のサラダです。鍋にたっぷりのお湯を沸かし塩をいれキャベツは1分ほど茹で、ブロッコリーは2分程茹でます。ツナ缶はお湯で油抜きをし、コーンと合わせます。

ドレッシングは胡麻ドレッシングを使用しています。以前は和風ドレッシングを使用しましたが酸味が強いため、まろやかな胡麻ドレッシングを使用したところお野菜をよく食べてくれるようになりました。ご家庭でお野菜を食べてくれないという声もありましたので、ぜひご参考してみてください。

黒糖蒸しパン

保育園のおやつ定番です。プレーンの蒸しパンの他に、蒸したさつまいもや黒糖を入れたりとバリエーションも増やせます。また作ったら一個ずつラップして冷凍保存も可能なので、長期休みのおやつで是非作ってみてください。

材料 (アルミカップ10個分)

- ・さつまいも…中1本
- ・ホットケーキミックス粉…1袋 (200g)
- ・黒糖…50g
- ・牛乳…150cc

旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるのでしょう。

- ①さつまいもはよく洗いラップにくるみ600wレンジで5分加熱します
 - ②さつまいもに火が通ったら、角切りにします
 - ③牛乳を温めて黒糖をいれ溶かします。完全に溶かさなくても蒸すときに溶けますので固まりがあっても大丈夫です
 - ④ホットケーキミックス、③を混ぜあわせ、切ったさつまいもを入れます
 - ⑤アルミカップに6〜7分目くらいに入れます
 - ⑥蒸し器を用意し蒸気があがったら⑤をいれ強火で10分蒸しします
 - ⑦蒸しあがって粗熱が取れたら完成です
- ※蒸し器の蒸気で火傷しないよう気をつけて作業してください

子どもと一緒に食べものクイズ

Q 削り節のうま味の元になるのは?

①ウイルス ②カビ ③細菌

A 正解は②。削り節には糠(いぶ)して乾燥させた「荒節(あらぶし)」と荒節にカビづけをした「枯節(かれぶし)」があります。カビづけをするとうま味が生じ、だしのにごりが少なくなるといわれています。

家庭でできる簡単食育

一緒に食べる

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることが出来る大切な時間となります。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。

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	(土)	マーボー豆腐・春キャベツのペーコンソテー・ポテトサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日	(木)	スミミング ふれあい広場	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・若竹汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
7日	(金)	子ども赤十字登録式	酢鶏・小松菜のおかか和え・すまし汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・鶏肉と豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳 こいのぼりパン
8日	(土)	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
10日	(月)	野菜炒め・ふろふき大根おひたし添え・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
11日	(火)	肉じゃが・ほうれん草の白和え・納豆・キノコスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ほうれん草の白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日	(水)	字びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・ひじき煮・ほうれん草のおひたし・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
13日	(木)	和太鼓教室	タンドリーチキンブロッコリー添え・サラダスパゲティ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・鶏とブロッコリーのだし煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト 牛乳 ピザ
14日	(金)	習字教室	タラフライ千切りキャベツ添え・煮しめ・すまし汁・果物	おかゆ・タラのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳 五平餅
15日	(土)	卵とハムの春巻きブロッコリー添え・パンパンジーサラダ・キノコ汁・果物	おかゆ・ブロッコリーとささみのすり煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日	(月)	コロケ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
18日	(火)	テリヤキチキンマカロニサラダ添え・小松菜の白和え・大根の味噌汁・果物	おかゆ・小松菜の白和えペースト・大根とチキンのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日	(水)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・高野豆腐のだし煮・油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・高野豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
20日	(木)	スミミング ふれあい広場	チキンカレー・ポイルサラダ・ウインナーソテー・卵スープ・果物	おかゆ・鶏と根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子
21日	(金)	誕生会	五目ご飯・鶏のから揚げ・フライドポテト・ナポリタン・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・鶏とキャベツのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
22日	(土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・鶏と大根の柔らか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日	(月)	納豆春巻きブロッコリー添え・厚揚げのそばろ煮・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
25日	(火)	餃子と小松菜のおひたし添え・引き昆布煮・すまし汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日	(水)	字びの教室	ホッケの唐揚げ大根おろし添え・春雨サラダ・納豆・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・玉ねぎのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳 菓子
27日	(木)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のペースト・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
28日	(金)	避難訓練	ささみカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳 ホットケーキ
29日	(土)	サバと大根の煮物・納豆・ほうれん草おかか和え・豚汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
31日	(月)	厚揚げの肉詰め焼き・もやしとハムの酢のもの・ニラと卵の味噌汁・果物	おかゆ・玉ねぎのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子

<< 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
550kcal	19.7g	18.0g	550kcal	19.7g	15g