



爽やかな新緑の季節となりました。戸外活動も増え子ども達も食欲旺盛になってきました。
春らしい食材も増え作り手としても楽しい季節です。味覚形成のために色々な食材に慣れ親しめるよう献立作成に
頑張りたいと思います。楽しい大型連休がありますが、早寝早起きを心がけ過ごしていきましょう。

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。

今日は何の日?

5月9日は
「アイスクリームの日」

1964年、当時の東京アイスクリーム協会(現日本アイスクリーム協会)がこの日に「アイスクリームデー」を開催したのが始まりです。

お手伝い をやってみよう

食材の買いもの

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買いものと一緒にいくことも、お手伝いのよい機会になります。食材を選んでもらう、カゴに入れてもらう、買ったものを家まで運んでもらうなど、「自分がやった」と感じられる場面をつくるといいでしょう。買いもののお手伝いをする事で、旬の食材を知ることや、新鮮な食材の選び方を学ぶことにもなります。

わかめの酢のもの

暑くなるとさっぱりした酢のものを献立に組み込むようにしています。子ども達もわかめや引き昆布、ひじきなどの海藻系を好んで食べてくれます。海藻類は鉄分やカルシウム等のミネラルも豊富なので積極的に取り入れたい食材の一つですね。

材料

- ・乾燥わかめ…約4g
(大さじ2程度)
- ・きゅうり…1本
- ☆塩…ひとつまみ
- ☆醤油…大さじ1/2
- ☆酢…大さじ1/2
- ☆砂糖…大さじ1

①きゅうりをよく洗い半月スライスします
②スライスしたきゅうりを分量外の塩ふたつまみほどいれしんなりさせます
③わかめを水で5分程戻します
④②のきゅうりとわかめをあわせて水で洗い、水気を切ります
⑤☆の調味料をあわせ水気を切った④を混ぜ合わせて10分程味をなじませれば完成です

いりごまをふったり、ごま油を足して中華風の酢のものにも出来ます

5月の献立予定のお知らせ					
月	曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日	(木)	安全衛生指導 避難訓練	野菜の肉巻きとサラダスパゲティ・ひじき煮・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳
2日	(金)		コロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	牛乳
7日	(水)		おでん・納豆・ほうれん草のおひたし・カレーうどん・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	牛乳
8日	(木)		餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・白菜のすり煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳
9日	(金)	習字教室	タンドリーチキンとマカロニサラダ・五目きんぴら・すまし汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳
10日	(土)		豚バラと大根の煮物・ほうれん草のおひたし・わかめの味噌汁・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	牛乳
12日	(月)		はんぺんフライと出汁巻き卵・小松菜の煮びたし・すまし汁・果物	おかゆ・小松菜の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳
13日	(火)		鮭フライ千切りキャベツ添え・きゅうりの中華和え・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳
14日	(水)		卵とハムの春巻き・ひじき煮・豚汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳
15日	(木)	スイミング さめっこ広場	マーボー豆腐・人参の胡麻マヨサラダ・切り干し大根の煮物・ラーメン・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	牛乳
16日	(金)		厚揚げのキーマカレー・ポイルサラダ・アスパラ入りジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳
17日	(土)		筑前煮・納豆・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のすり煮・すまし汁	牛乳
19日	(月)		ちくわのタルタルフライと焼きそば・ナムル・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳
20日	(火)		春巻き温野菜添え・ひじきの炒り煮・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳
21日	(水)		ミートグラタン・ポイルサラダ・根菜の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳
22日	(木)	誕生会	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・ハムサラダ・春雨スープ・ゼリー	おかゆ・人参のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	牛乳
23日	(金)		煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳
24日	(土)		鶏と大根の煮物・ほうれん草入り納豆・春雨スープ・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	牛乳
26日	(月)		ツナとコーンのコロッケとはんぺんの磯部焼き・小松菜の白和え・なめこと卵のスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の白和え風・すまし汁	牛乳
27日	(火)		鮭塩焼きほうれん草おひたし添え・引き昆布煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	牛乳
28日	(水)		チキンカレー・ポイルサラダ・わかめの酢のもの・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳
29日	(木)	スイミング さめっこ広場	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・じゃがいものだし煮・すまし汁	牛乳
30日	(金)		肉団子ナポリタン添え・ポイルサラダ・コーンスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳
31日	(土)		肉じゃが・納豆・キノコ汁・果物	おかゆ・じゃがいもの柔らか煮・豆腐のペースト・すまし汁	牛乳

<< 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
559kcal	21.3g	17.8g	540kcal	22.3g	14.7g