

15日(水)

誕生会メニュー

昔話ランチ

- おにぎり
- ささみの天ぷら
- 若竹汁
- 野菜の即席漬け
- 五目きんぴら
- 果物



お花見給食をしました



給食の

玄関ストープ上のホワイトボードに子どもたちの給食の写真の様子を貼ります。箸やスプーンで食べる様子、手づかみをしてる様子、楽しく食事をしている様子等、様々な写真を載せていこうと思います。ぜひ見てみてください。





5月の手作りおやつ

1	水	天皇即位の日
2	木	国民の休日
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日 
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	おにぎり
8	水	カップケーキ
9	木	コッパン
10	金	きな粉たっぷりわらびもち風
11	土	おにぎり
12	日	
13	月	ごませんべい
14	火	五平もち
15	水	おからケーキ
16	木	レーズンパン
17	金	きな粉マカロニ
18	土	おにぎり
19	日	
20	月	親子遠足 おにぎり
21	火	サンドおにぎり
22	水	きな粉のパンケーキ
23	木	ミルクパン
24	金	ゼリー
25	土	おにぎり
26	日	
27	月	ういろう
28	火	うどん
29	水	小倉ケーキ
30	木	ココアボールパン
31	金	ごまかりんとう



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

5月食事献立予定表						
日	曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>無や力になるもの</small>	調味料ほか
7	火	豆カレー フルーツポンチ	豚肉 大豆水煮	玉葱 人参 果物 寒天	じゃが芋 油 砂糖	カレールウ プ 塩 醤油 ケチャップ
8	水	《G20サミット開催記念献立～韓国料理～》 ブルコギ・ワンタン汁・果物 	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 たら チンゲン菜 長葱 もやし 果物	春雨 砂糖 ごま油 ワンタン	醤油 酒 みりん 鶏ガラだし 塩
9	木	焼き魚(サケ) コーン入りおひたし 野菜汁 	魚 豆腐 みそ	ほうれん草 コーン こんにやく 人参 キャベツ 小松菜 長葱	じゃがいも	塩 醤油 だし汁
10	金	《G20サミット開催記念献立～中国料理～》 パオロー:豚肉のケチャップ炒め) 即席漬け 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐	きゅうり キャベツ 人参 わかめ 長葱	片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨	塩 酒 ケチャップ 醤油 鶏ガラだし
11	土	ハヤシチュー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
13	月	春野菜の煮め 納豆和え 果物 みそ汁	豚肉 油揚げ 納豆	干しわか 筍(生) 人参 干し椎茸 こんにやく 絹さや 青菜 果物	じゃが芋 車麩 油 砂糖	酒 醤油 だし汁
14	火	魚に南蛮漬け(ししゃも) みそ汁 果物	魚 みそ	玉葱 人参 きゅうり 果物 なめこ 青菜	じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油	酢 醤油 だし汁
15	水	誕生会メニュー	3歳以上児も主食はいりません。			
16	木	千草焼き トマト みそ汁 焼きのり 果物	豚ひき肉 卵 厚揚げ みそ	ひじき 干し椎茸 人参 トマト キャベツ 青菜 のり	油 砂糖	塩 醤油 だし汁 酒
17	金	新じゃがとアスパラの鶏もも田楽 すまし汁 果物	鶏ひき肉 みそ 豆腐	人参 アスパラガス 生姜(汁) わかめ 長葱 えのきたけ 果物	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	みりん だし汁 塩 醤油
18	土	スープカレー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
20	月	鶏肉の塩麩焼き かぶ漬け みそ汁 ひじきふりかけ 果物	鶏肉 みそ	かぶ きゅうり 人参 小松菜 なめこ ひじき 果物	じゃが芋 いりごま 砂糖	塩こうじ 塩 だし汁 醤油
21	火	焼き魚(サバ) ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	魚 打ち豆 油揚げ みそ	ひじき ごぼう 人参 干し椎茸 白滝 絹さや キャベツ えのきたけ 青菜 果物	油 砂糖	塩 醤油 だし汁
22	水	タレカツ キャベツの塩もみ みそ汁 果物	豚肉 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり 人参 なめこ 青菜	小麦粉 パン粉 油 砂糖	醤油 みりん 塩 だし汁
23	木	八宝菜 金時豆甘煮 果物 チーズ	豚肉 なたと 金時豆 チーズ	キャベツ 玉葱 人参 干し椎茸 筍水煮 チンゲン菜 生姜 果物	油 片栗粉 砂糖	塩 醤油 (こしょう)
24	金	親子煮 切干大根とツナの和え物 トマト みそ汁 果物	鶏肉 卵 ツナ油揚げ	玉葱 人参 青菜 こんにやく きゅうり トマト	じゃが芋 車麩 油 砂糖 ごま油 いりごま	塩 醤油 酢
25	土	サンラータン 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
27	月	うどん入りカレー汁 和風サラダ 果物 ごまふりかけ	豚肉 ロースハム	キャベツ 玉葱 人参 青菜 姜(汁) 果物	乾燥 油 砂糖 ごま油 いりごま すりごま	カレールウ 塩 醤油 だし汁 酢
28	火	魚の香り揚げ(キス) アスパラのごま和え 若竹汁 果物	魚 みそ	生姜(汁) アスパラガス ねぎ 参 筍(生) わかめ	片栗粉 油 練りごま 砂糖 すりごま	酒 醤油 だし汁
29	水	マーボー豆腐 華風和え トマト 果物	豆腐 豚ひき肉 みそ ハム	生姜 人参 干し椎茸 長葱 し きゅうり トマト	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 いりごま	醤油 酢
30	木	油淋鶏 ボイル野菜 チンゲン菜とわかめのスープ 果物	鶏もも肉	生姜 長葱 キャベツ 人参 菜 わかめ 玉ねぎ コーン	片栗粉 油 砂糖 ごま油	塩 酢 醤油 コンソメ
31	金	鮭のクリームシチュー コールスローサラダ 焼きのり 果物	鮭 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 油 小麦粉 バター	コンソメ 塩 (こしょう) 酢

おうちのかたへ 2019年度

新緑の中を吹き抜ける爽やかな風を感じる季節となりました。
さて、5月にはゴールデンウィークがあります。少し長いお休みを利用して、行楽や旅行へ出かけのご家庭もあることでしょう。慌ただしい日常を忘れ、ご家族が触れ合う時間を持つ。そんな連休の過ごし方もお子さんにとって大事なことです。少し長いお休みだからこそ、毎日の生活の中で何気なく行っていることをお子さんと一緒に時間をかけて体験してみたいかたがてでしょうか。
たとえば、買い物から調理、そして家族そろって春を味わう。こんな1日の過ごし方も時にはいいかもしれません。

買い物へ行く

あらかじめ調理された食材しか知らないと、お子さんは食材に親しみがわかないため、遊び食べをしたり、食べ残したりしても、気になりません。

そこで、一緒にスーパーへ行き、食材の原型を自分の目で見て、触れさせて、選ばせてあげましょう。そうすることで、興味が生まれ、食べ物を大事にする心が育ちます。

お手伝いをする

たとえば、食材を洗う、皮をむく、ちぎる、混ぜる、丸める等、やれそうなお子さんに任せてみましょう。

自分で作ったものは愛着がわくので、食事の時間が待ち遠しく、苦手なものやはじめてのものも自ら食べようとするようになります。

また、お子さんがする前には、大人が丁寧によってみせ、そして褒めることや感謝の気持ちを言葉で伝えることにより、自信をもって色々なことにチャレンジするようになります。

家族で食卓を囲む

人は食べ物を口にするよりリラックスする傾向があり、心を開きやすくなります。共通の料理を分かち合い、おいしさを共感し合うことにより、心と身体が満たされ、お子さんは食事の楽しさを実感します。

また、1～2歳代には「この赤いのはトマトだね」等とたくさんのお声掛けを、3歳からは「どんな味？」と問いかけて、五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)で感じたことを自由に表現させましょう。最初は単純な一言かもしれませんが、繰り返し行うことで感じる力や表現力がぐんぐん育ちます。

食材の選び方

買い物に行った時、どんな食材を選ぶとよいか教えてあげると、お子さんの興味がさらに広がります。

		
筍	じゃが芋	空豆
小ぶりです、ずしりとし、皮が出ていたり、緑色に黄色い淡黄色でツヤのよいもの。切り口がみずみずしいもの。	皮がしっとりとして重みのあるもの。芽が出ていたり、緑色に黄色い。	さやの緑色が濃く、みずみずしいもの。さやから出して空気に触れると一気に鮮度が落ちるので、できるだけさやに入ったものを購入し、ゆでる直前にさやから出すとよい。
		
アスパラガス	いちご	
緑色が鮮やかで、つぶつぶがはっきりしているもの。緑色が鮮やかなもの。切り口がみずみずしいもの。	赤色が鮮やかで、つぶつぶがはっきりしているもの。ヘタの緑色が濃く、乾いていないもの。	

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。