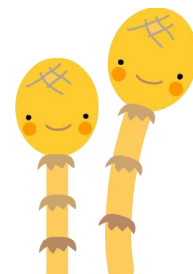




食育 だより



新年度が始まり、あっという間に1ヵ月が経ちました。少しずつ給食にも慣れ、子どもたちの笑顔が増えたように感じられます。過ごしやすい季節となり、思いっきり外遊びを楽しんだ後には、「おやつ」を楽しみにしていただいています。給食に対しても「これはなあに？」とか「このおやさいは、なんていうの？」などと、子どもたちが興味をもっていただきうれしく思います。



そらまめ

さやが天に向かって直立するので「空豆」と名付けられました。

そら豆は、たんぱく質、ビタミンB₁、B₂、C、カリウム、鉄、銅などをバランスよく含みます。

そら豆の薄皮は固くて口当たりが悪いので、はずして食べることが多いようですが、実は食物繊維を多く含む部分です。旬のものは比較的柔らかいので、できるだけ食べるようにしましょう。



食

ごはんとおかずをいっしょに口に入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味（こうちゅうちょうみ）”と言います。

古くからの日本独自の食べ方です。今では、欧米型文化の“ばっかり食”（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どもが多く見受けられます。

口中調味には「御飯の量で味を調節して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」



5月5日 端午の節句

こいのぼりのいわれ

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ね合せ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。



菖蒲湯のいわれ

菖蒲は、邪気や災難除けの薬草です。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び「勝負」にかけており、立身出世の願いが込められています。



柏餅のいわれ

柏の葉は、新芽が出てから古い葉が落ちることから、新芽を子ども、古い葉を親にたとえて、子孫繁栄の願いが込められています。



5月の献立

2018年

【いぎすれんげ幼稚園】

日曜日	幼児昼食	乳幼児の主食	おやつ		(乳)カロー	(幼)カロー	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
			乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
1 火	卵とじうどん ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ	うどん	朝おやつ	しらす干しおにぎり	Kcal g	420 Kcal 17.6 g	うどん すり胡麻 ゴマ油 米/ 米 砂糖 キャノラ油 麩	とりコマ切 卵 煮干 しらす干し/ 豚肉 味噌 シューマイ ホットケーキMIX/ ホイップクリーム/	玉葱 干し椎茸 出し昆布 小ネギ ほうれん草 カーネルコーン 人参 パイン(缶) 枝豆/
2 水	豚肉の味噌炒め しゅうまい すまし汁	ごはん	朝おやつ	ホットケーキ 牛乳	Kcal g	607 Kcal 22.7 g	米 砂糖 キャノラ油 麩 ホットケーキMIX/ 米 片栗粉 キャノラ油 砂糖 麩 油/	鶏もも かつお節 木綿豆腐 油揚げ 味噌 煮干 きな粉/	キャベツ 人参 玉葱 しめじ インゲン ほぐしえのき カットワカメ 出し昆布/
3 木	憲法記念日				Kcal g	Kcal g			
4 金	みどりの日				Kcal g	Kcal g			
5 土	こどもの日				Kcal g	Kcal g			
7 月	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	ごはん	朝おやつ	りんごゼリー	Kcal g	494 Kcal 11.1 g	米 キャノラ油 ハヤシフレーク ツイストマカロニ マヨドレ 砂糖/	牛肉 ツナ/	玉葱 人参 グリーンピース ミックスベジタブル みかん缶 アカー アップルジュース フルーツカクテル/
8 火	鶏唐揚げのレモン醤油漬 おかかあえ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	お麩スナック	Kcal g	480 Kcal 17.8 g	米 片栗粉 キャノラ油 砂糖 麩 油/	鶏もも かつお節 木綿豆腐 油揚げ 味噌 煮干 きな粉/	おろし生姜 レモン果汁 キャベツ 人参 りんご カットワカメ 出し昆布/
9 水	オムレツ 南瓜といりこの煮物 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	クリームパン 牛乳	Kcal g	551 Kcal 18.1 g	米 砂糖 クリームパン/	オムレツ(具入り) いりこ 油揚げ 味噌 煮干 牛乳/	かぼちゃ 出し昆布 パイン(缶) 大根 人参/
10 木	キャロットパン クリームスバゲティ 切干大根のマヨ和え フルーツ・牛乳	パン	朝おやつ	ゆかりおにぎり	Kcal g	535 Kcal 15.8 g	キャロットパン スバゲティ キャノラ油 マーガリン 砂糖 マヨドレ すり胡麻 米	ベーコンスライス 牛乳 スキムミルク/	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 切干し大根 きゅうり PHバナナ ゆかり 味付海苔/
11 金	ししやものごまフライ 春雨の酢物 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	じゃが芋のおやき 牛乳	Kcal g	586 Kcal 21.3 g	米 小麦粉 パン粉 黒ごま キャノラ油 緑豆春雨 砂糖 メークインL-2L	子持ちカラフト干し 卵 味噌 煮干 ツナ 牛乳/	人参 きゅうり カーネルコーン フルーツカクテル カットワカメ 玉葱 小ネギ 出し昆布 ひじき/
12 土	豚肉とアスパラの生姜炒め 卵焼き みそ汁	ごはん	朝おやつ	あんぱん	Kcal g	506 Kcal 18.5 g	米 キャノラ油 片栗粉 メークインL-2L あんぱん(つぶあん) /	豚肉 厚焼き卵 味噌 煮干/ 豚肉 かつお節 ※高野豆腐 卵 油揚げ /	グリーンアスパラ 玉葱 人参 おろし生姜 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/ 味噌 煮干/ キャベツ 玉葱 人参 青のり グリーンピース パイン(缶) カットワカメ 出し昆布/
14 月	焼そば 高野豆腐のカレー炒め フルーツ かき玉汁	めん	朝おやつ	油揚げのおにぎり	Kcal g	408 Kcal 13.7 g	スバゲティ キャノラ油 砂糖 米 白ごま/ 米 キャノラ油 片栗粉 砂糖 小麦粉/	豚肉 かつお節 ※高野豆腐 卵 油揚げ /	キャベツ 玉葱 人参 青のり グリーンピース パイン(缶) カットワカメ 出し昆布/
15 火	◆旬の食材を食べよう◆ 魚の照焼(鯖) スナックえんどうソテー じゃが芋の煮物 みそ汁	ごはん	朝おやつ	野菜入りさつま揚げ	Kcal g	458 Kcal 22.3 g	米 キャノラ油 メークインL-2L 砂糖 小麦粉/	鯖 油揚げ 味噌 煮干 すり身 卵/	スナックえんどう グリーンピース キャベツ 玉葱 出し昆布 人参 ごぼう ひじき/
16 水	豆腐のすき焼き はりはり漬 みそ汁	ごはん	朝おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	Kcal g	652 Kcal 26.3 g	米 キャノラ油 糸コンニャク 砂糖 白ごま 麩 ホットケーキMIX/	豚肉 焼豆腐 味噌 煮干 牛乳 卵/	白菜 玉葱 人参 切干し大根 刻み昆布 カットワカメ 出し昆布 レーズン/
17 木	鶏肉の照焼 うの花 みそ汁	ごはん	朝おやつ	ヨーグルト	Kcal g	507 Kcal 20.1 g	米 スバゲティ キャノラ油 ゴマ油 砂糖 里芋/	鶏もも おから 丸天 スキムミルク 味噌 煮干 ヨーグルト/	おろし生姜 干し椎茸 人参 小ネギ キャベツ 玉葱 出し昆布/
18 金	ツナチャーハン ぎょうざ ナムル 中華スープ	ごはん	朝おやつ	パンキンパン 牛乳	Kcal g	577 Kcal 19.7 g	ゴマ油 米 砂糖 パンキンパン/	ツナ ギョーザ ローズハムスライス 牛乳/	玉葱 ビーマン 人参 しめじ グリーンピース きゅうり もやし ほうれん草/
19 土	豚肉のさっぱり焼き 南瓜煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ	いちごゼリー	Kcal g	484 Kcal 17.2 g	米 砂糖 キャノラ油	豚肉 煮干 油揚げ	ニンニク 玉葱 もやし 人参 小ネギ かぼちゃ グリーンピース 出し昆布 大根/
21 月	焼き魚 金平れんこん フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ	五平もち	Kcal g	526 Kcal 14.8 g	米 糸コンニャク キャノラ油 砂糖 ★もち米 すり胡麻/	さば骨とり切身80g 木綿豆腐 かつお節 味噌/	レンコン インゲン パイン(缶) 玉葱 カットワカメ 出し昆布/
22 火	鶏肉のお好み焼 揚げ野菜のサラダ フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ	いりこ&チーズ	Kcal g	487 Kcal 20 g	米 キャノラ油 油 砂糖/ 米 砂糖 白ごま 麩 さつまいも 片栗粉 キャノラ油/	鶏もも かつお節 いりこ ペビーチーズ/ ベビーチーズ/ 煮干/ 油揚げ 新豆腐野菜ハンバーグ80g 味噌 煮干/ 煮干/ 煮干/ 煮干/ 煮干/ 煮干/	青のり 南瓜 玉葱 プロッコロー フルーツカクテル ほぐしえのき カットワカメ 小ネギ 出し昆布/ パイン(缶) 枝豆/
23 水	けんちん丼 ごぼうの炒め煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ	ジャムパン 牛乳	Kcal g	622 Kcal 24.7 g	砂糖 米 キャノラ油 里芋 バターロール イチゴジャム/	とりコマ切 木綿豆腐 卵 豚肉 油揚げ 味噌 煮干 牛乳/	干し椎茸 玉葱 人参 ひじき グリーンピース ごぼう 小ネギ 出し昆布/
24 木	ぶっかけつけうどん キャベツのツナ和え フルーツ	うどん	朝おやつ	おかかおにぎり	Kcal g	388 Kcal 13.1 g	うどん 砂糖 米/ 米 砂糖 キャノラ油 メークインL-2L 食パン パター マヨドレ	寿司揚げ 錦糸卵 かつお節 ツナ 糸かつお/	カットワカメ 小ネギ 出し昆布 キャベツ ほうれん草 みかん缶 味付海苔/
25 金	豚肉の生姜焼 手作りフライドポテト フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	サンドイッチ 牛乳	Kcal g	719 Kcal 27.3 g	米 砂糖 キャノラ油 メークインL-2L 食パン パター マヨドレ	豚肉 厚揚げ 味噌 煮干 卵 牛乳/	玉葱 人参 もやし おろし生姜 PHバナナ カットワカメ 小ネギ 出し昆布/
26 土	肉じゃが 青菜のしらす和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	オレンジゼリー	Kcal g	430 Kcal 12.6 g	米 メークインL-2L 糸コンニャク キャノラ油 砂糖 麩	豚肉 しらす干し 味噌 煮干/ 煮干/ 煮干/ 煮干/	玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 白菜 キャベツ 出し昆布/
28 月	ひじきごはん 豆腐ハンバーグ はりはり漬 みそ汁	ごはん	朝おやつ	さつま芋もち	Kcal g	532 Kcal 18.7 g	米 砂糖 白ごま 麩 さつまいも 片栗粉 キャノラ油/	油揚げ 新豆腐野菜ハンバーグ80g 味噌 煮干/ 煮干/ 煮干/ 煮干/	ひじき 人参 枝豆 切干し大根 刻み昆布 ほうれん草 玉葱 出し昆布/
29 火	お誕生会 とんかつ ポテトサラダ フルーツ・コーンスープ	ごはん	朝おやつ	プリン	Kcal g	601 Kcal 17.3 g	米 小麦粉 パン粉 キャノラ油 メークインL-2L マヨドレ	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク/	きゅうり 人参 フルーツカクテル りんご カーネルコーン/
30 水	魚のチーズ焼 厚揚げとわかめの酢物 みそ汁	ごはん	朝おやつ	きなこ揚げパン 牛乳	Kcal g	555 Kcal 23.5 g	米 メークインL-2L キャノラ油 ゴマ油 砂糖 白ごま ごまロール 油	ホキチーズ 厚揚げ 味噌 煮干 きな粉 牛乳/	きゅうり カットワカメ 人参 キャベツ 玉葱 小ネギ 出し昆布/
31 木	パンキンパン サラダパスタ アスパラとしめじのソテー フルーツ・コンニャク・牛乳	パン	朝おやつ	わかめおにぎり	Kcal g	615 Kcal 16.3 g	パンキンパン スバゲティ オリーブオイル 砂糖 すり胡麻 マヨドレ	ローズハムスライス 牛乳/	きゅうり カーネルコーン グリーンアスパラ しめじ みかん缶 ほぐしえのき 玉葱 人参 炊き込みわかめ/