



5月の給食だより

【今月の目標】
色々な食材を
よく噛んでたべよう

2022年4月28日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
2	月	お楽しみ弁当の日 (プチトマトなどは窒息防止の為1/4にカットしましょう)	牛乳 塩せんべい	お茶 よもぎぼた餅	卵せんべい
3	火	建国記念日			
4	水	みどりの日			
5	木	こどもの日			
6	金	豚じゃが 刻み納豆 キャベツの味噌汁 パナナ	牛乳 カルマグふわせん	ミルク きな粉せんべい	塩せんべい
7	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
9	月	こいのぼりオムライス ウインナーソテー スティック胡瓜 野菜スープ	牛乳 ほうれん草せんべい	ミルク 鯉ボーロ・せんべい	ビスケット
10	火	ちくわ入りかき揚げ 南瓜の含め煮 豆腐とネギのすまし汁	牛乳 お子様えびせん	ミルク 揚げせんべい	クッキー
11	水	赤魚の煮付け じゃが芋と人参のきんぴら 玉ねぎとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 プチクッキー	ミルク 一口せんべい	ぱりんこ
12	木	ポークカレーシチュー 福神漬け ブロッコリーのドレッシングがけ パイン缶	牛乳 ウエハース	ミルク 蒸しパン	南瓜せんべい
13	金	鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し 花麩とネギの味噌汁	牛乳 Caせんべい	お茶 ヨーグルト	あられ
14	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
16	月	お楽しみ弁当の日 (お子様が食べられる量を詰めましょう)	牛乳 ビスケット	ミルク 手作りラスク	動物ビスケット
17	火	ツナ入りコロッケ ブロッコリーと人参のマヨネーズ添え もずくスープ	牛乳 ゼリー	ミルク Caせんべい	小魚せんべい
18	水	豆腐入り煮込みハンバーグ のり塩粉ふき芋 おくら入りスープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク 小魚せんべい	星たべよ
19	木	鯖の味噌煮 ほうれん草とコーンのソテー 若竹汁	牛乳 卵せんべい	ミルク メロン	ウエハース
20	金	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き いんげんと人参のおかか和え うどん入りすまし汁	牛乳 ベビーせんべい	ミルク 動物ビスケット	ビスコ
21	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
23	月	麻婆豆腐 ひじき入り蒸し焼売 もやしと胡瓜のナムル	牛乳 卵ボーロ	ミルク 野菜せんべい	Caせんべい
24	火	パンの日 パン いちごジャム 鮭の香味揚げ風 小松菜とベーコンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 きな粉ウエハース	お茶 フルーツ杏仁	揚げせんべい
25	水	ウインナー入りジャーマンポテト みかん入り胡瓜の酢の物 玉ねぎとえのきの味噌汁	牛乳 お米ボーロ	ミルク 星たべよ	クッキー
26	木	カレーピラフ いわしフライ マカロニサラダ あっさりスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク ピーチケーキ	白い風船
27	金	トマトミートオムレツ สปาゲティカレー風味炒め さつま芋の味噌汁 ふりかけ	牛乳 野菜家族	ミルク 動物ビスケット	きな粉せんべい
28	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
30	月	ヒレカツ 人参とじゃこの炒め煮 トマト 大根と薄揚げの味噌汁	牛乳 醤油せんべい	ミルク 柑橘ゼリー	ビスコ
31	火	野菜たっぷり焼き肉風炒め 胡瓜の中華和え 春雨スープ	牛乳 小魚家族	ミルク ビスケット	野菜せんべい



食育活動 (状況を見ながら行いたいと思います)

2日 よもぎぼた餅 (2~5歳) 散歩でよもぎを摘みに行きたいと思います。
おやつには、黄粉をまぶしたよもぎぼた餅をいただきます。
*よく噛んで食べる事を伝えていきます。

手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・群馬・富山
石川・福井・長野・岐阜・静岡
愛知・徳島・高知・長崎・熊本
鹿児島・アメリカ・フィリピン



食育だより

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は体調を崩してしまう子どももいます。子ども達の表情や機嫌・食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。

食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。

食べやすい大きさ、味つけ、盛りつけ、大人がおいしそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。

最初は食べきれる量で、一口でも構いません。苦手な物を食べられたら褒めてあげましょう。「食べれた！」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べると骨が丈夫になるよ。これは風邪をひかないようにしてくれるんだよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



旬の食材

よもぎ

日本のいたるところに自生していますが、よもぎは昔から漢方やお灸に使われているように良い効能がたくさんあります。

- ・ビタミンKが多く含まれているので、血液をキレイにサラサラにする。
- ・体を温め、血行を良くする。
- ・腸内環境を整え、便秘を解消するなど食べる場合には春先に出てきた柔らかい新芽を採るようにしましょう。



手作りおやつ よもぎぼた餅(5/2)

よもぎの下処理

- ①よもぎ(葉)はよく洗ってから沸騰したお湯に重曹を加え、2分程茹でる。
- ②茹であがったら冷水中で20~30分さらし、アク抜きをする。
- ③水気を切り、細かく刻むか、ミキサーでペーストにする。
(冷凍保存も可能です)

材料

- ・よもぎ(下処理したもの)
- ・うるち米
- ・もち米(なくてもよい)
- ・きな粉
- ・砂糖、塩

作り方

- ①ご飯を炊く
- ②炊き上がったら、よもぎを入れてすりこぎ等でつぶす
- ③丸めて、きな粉をまぶす



キャベツちぎり(2歳)

給食で使用しない外葉を使いました

指先を使い、細かくちぎってキャベツの感触を楽しみました。

*手指は第2の脳と呼ばれています。指先を使うことで神経が発達していき、細かな動きもできるようになっていきます。脳に刺激を与えてくれるので、思考力や言語力、運動能力を育てるためにも指先を使った遊びは大切です。

