



5月の給食だより

【今月の目標】
色々な食材を
食べてみよう

2023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)
1	月	お楽しみ弁当 (加工品にも必ず火を通しましょう)	牛乳 塩せんべい	おちゃ よもぎいり きなこぼたもち	一口せんべい
2	火	こいのぼりオムライス ウィンナーソテー スティックきゅうり あっさりスープ	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ゼリー こいボーロ	ビスケット
3	水	憲法記念日			
4	木	みどりの日			
5	金	こどもの日			
6	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 クッキー	
8	月	ベーコンいりジャーマンポテト アスパラとにんじんのマヨネーズぞえ ほしのふスープ	牛乳 卵ボーロ	ミルク おこさまえびせん	揚げせんべい
9	火	しろみぎかなフライカレーふうみ やさいいりピーフンいため だいこんとうすあげのみそしる	牛乳 南瓜せんべい	ミルク うすやきせんべい	ウエハース
10	水	みそあじぶたじゃが みかんいりきゅうりのすのもの うどんいりすましじる	牛乳 小魚家族	ミルク たべっこどうぶつ	Caせんべい
11	木	たまねぎいりとりにくのさっぱり にんじんそうのおひたし たまねぎとにんじんのみそしる	牛乳 ベビーせんべい	ミルク やさいせんべい	星たべよ
12	金	パンの日 パン ジャム ハヤシシチュー ブロッコリーのゴマドレッシングあえ パナナ	牛乳 ビスケット	おちゃ フルーツあんぱん	クッキー
13	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	
15	月	わかどりのからあげ コーンいりキャベツサラダ ジュリアンスープ	牛乳 カルマフむせん	ミルク ビスケット	塩せんべい
16	火	やさいたっぷりやきにくふういため のりしおこふきいも はるさめスープ	牛乳 プチクッキー	ミルク オレンジ	お子様えびせん
17	水	あかうおのしょうゆづけ きりぼしだいこんとやさいのナムル たまねぎとわかめのみそしる ふりかけ	牛乳 お米ボーロ	ミルク カルシウムラスク	野菜せんべい
18	木	とうふいりにこみハンバーグ にんじんいりいんげんのおかかあえ はなふのすましじる	牛乳 卵せんべい	ミルク あげせんべい	ウエハース
19	金	お楽しみ弁当 (お子様が食べられる量を詰めて下さい)	牛乳 お子様せんべい	おちゃ ヨーグルト	ビスケット
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ウエハース	お茶 せんべい	
22	月	ちくわの2しよくあげ チーズなっとう もやしとやさいのナムル さつまいものみそしる	牛乳 ミニクッキー	ミルク こごかなパリパリ	ぱりんこ
23	火	たまねぎいりぶたのしょうがやき ブロッコリーのゴマあえ とうふとねぎのすましじる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ぼたぼたやき	小魚せんべい
24	水	さけのしおやき やさいいりスパゲティクチャップいため なるといりわかめのスープ	牛乳 りんごゼリー	ミルク むしパン	揚げせんべい
25	木	誕生日会 あっさりチャーハン ポテトとおこめのササミカツ マカロニサラダ えのきとにんじんのスープ	牛乳 卵ボーロ	ミルク もものタルト	ビスケット
26	金	まーぼー豆腐 むししゅうまい トマト オレンジ	牛乳 ほうれん草の煎餅	ミルク ひじきいりあられ	ソフトせんべい
27	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	
29	月	ウィンナーいりやさいかきあげ きゅうりのゆかりあえ ふとわかめのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク ひとくちせんべい	クッキー
30	火	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 ビスケット	ミルク ぱりんこ	南瓜せんべい
31	水	さばのみそに げんきピーマンのきんぴらいため そうめんじる	牛乳 野菜家族	ミルク メロン	薄焼きせんべい

食育活動

よもぎ摘み (全クラス)

野菜クイズ (3~5歳)

夏野菜の苗植え (2~5歳)

散歩でよもぎを摘み、給食者がぼた餅を作ります

「箱の中身は何だろう？」を野菜を使って行う予定です

各クラスの希望野菜をプランターに植えます

(ミニトマト・胡瓜・スナップエンドウ等)

手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・千葉・富山・石川・福井
長野・岐阜・静岡・愛知・徳島・高知
愛媛・長崎・熊本・アメリカ・フィリピン

食育だより

園の給食では出来るだけ旬の野菜を取り入れるようにしています。特に春野菜は甘味が強く、柔らかいため、子ども達にも食べやすい食材です。ご家庭でも旬のみずみずしい野菜をぜひ味わってみてください。

旬の食材

よもぎ

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。



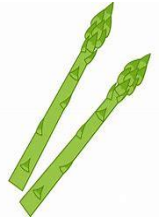
アスパラ

独特の柔らかさと歯ごたえ、甘さと苦さが絶妙なバランスが他にはない野菜です。

アスパラならではの栄養も含まれています。

- ・アスパラギン酸…疲労回復、スタミナ増強
- ・ルチン…生活習慣病予防
- ・葉酸…貧血、動脈硬化予防

*茹ですぎると栄養が水に溶けだしてしまうので、サッと茹でるか、電子レンジにかけるのがおすすめです。



キャベツちぎり(1歳) 給食で使用しない外葉を使いました

指先を使い、細かくちぎったり、大きくちぎったり、キャベツの感触や匂いなどを感じながら楽しみました。



おにぎり作り(3~5歳)

自分が食べる分をラップに包んで握りました。まん丸にしたり、三角にしたり楽しく握って美味しく頂きました。



たけのこ皮むき(4.5歳)

筍ご飯で使用する筍の皮むきを子ども達が行いました。「剥いても剥いても中が見えない」と言いながらも最後まで上手にむいてくれました。給食の時には「美味しい」とたくさんおかわりしていました。

