



～新緑の眩しい季節 スタートです～

たけのこなど自然の恵みを食事に取り入れることや、お散歩で採ってきた野草・育てた作物を、リクエストに応じて給食やおやつの一品にしたり、「出前クッキング」で目の前で調理して見せたりするのも給食室の役目です。5月にはすみれ組が茶摘みをします。茶葉を蒸して、揉んで、飲んでみようと思っています。新入園児を迎えて1ヶ月が過ぎ、今まで口にしたことのないメニューに戸惑う子もいますが、お友達と一緒に食事時間を過ごしている姿は微笑ましいですね。二葉保育園を卒園した私にとって、懐かしいメニューも登場し、作り方や美味しさの秘訣が分かってとても勉強になります。人気メニューのレシピは毎月お届けする予定です。知りたいレシピがあったら是非リクエストしてください。

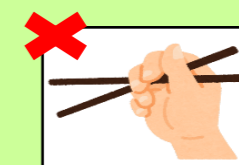
5月の取り組み 食べるってたのしい！という体験を積み重ねよう。カッコよく食べよう。

さくらんぼ 楽しく食べよう もぐもぐと口をよく動かして食べよう
 さくら 茶碗やお皿の横に手を添えて食べよう
 ちゅうりっぷ 茶碗の正しい持ち方を知り、最後まで持って食べよう
 ひまわり スプーン・フォークを3本指で正しく持って食べよう
 すみれ 箸の正しい持ち方を知ろう

園に慣れてきたお子さんもGW明けはちょっぴりリセットされるかもしれません。泣いている子が大好きなうどんで笑顔になることもあります。「おいしい」「たのしい」食事の時間になることを心がけます。



悪い持ち方の例
人差し指がかかっています



悪い持ち方の例
中指が上がっています

★4月井バイキング



ソースカツ丼はどのクラスの子もだーいすき♡



三色丼は小さい子から人気です！



おかわりではマーボー丼を食べる子が多かったです

どの丼ぶりを選んでも栄養満点・美味しさ満点・笑顔100万点！！



「食いたい物、食べられる物を選ぶ力をつける」をねらいとして、丼物三種から選ぶようにしました

	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
1	水 肉じゃが煮 豆もやしのナムル 揚げしゅうまい	ゼリー	棒ビスケット	586	18.3	20.9	87.7	1.4
2	木 鯖の味噌煮 マカロニサラダ カニ入り卵スープ	スキム ハニートースト	あられ	617	24.3	24.5	78	1.8
7	火 たけのこご飯 鶏から揚げ 春雨の酢の物 清まし汁	スキム あられ	ビスケット	355	19.1	16.4	34.2	1.4
8	水 手作り春巻き ごぼうサラダ 味噌汁	バナナ	クラッカー	503	9.9	19	75.3	1.1
9	木 白身のフライ 法菜と白菜のごま和え うどん汁	スキム クレープ	蒸しパン	609	28.4	15.4	91.5	1.9
10	金 わかめご飯 ハムコロッケ 人参きんぴら コンソメスープ	牛乳 クロワッサン	くろ棒	688	22.2	27.1	96.1	2.6
11	土 親子丼 味噌汁	牛乳 せんべい	クッキー					
13	月 揚げ鶏の甘酢あん和え 五目ビーフン炒め 味噌汁	スキム あられ	かんぱん 他	700	31.3	23.3	93.2	2
14	火 焼きそば ツナサラダ レタススープ	スキム マカロニ安倍川	せんべい	409	15.5	12	65.1	1.3
15	水 大豆の五目煮 揚げしゅうまい ラーメン汁	ヨーグルト	ビスケット	551	20.5	14.6	91.8	1.6
16	木 赤魚煮 きゅうりとわかめの酢の物 白菜とベーコンのスープ	スキム ホットケーキ	スティックパン	529	23.6	9.5	87.2	2.7
17	金 ソースカツ丼 玉ねぎのドレッシングサラダ	牛乳 扇バーム	カステラ	615	19.5	25.5	79.7	2.9
18	土 チャーハン サラダ スープ	牛乳 ビスケット	あられ					
20	月 チキンカツ もやしと法菜のナムル 清まし汁	お茶 焼きおにぎり	梅月せんべい	587	28.1	12.7	90.9	1.7
21	火 他人丼 ひじき煮	スキム バイ菓子	ビスケット	602	30.8	12.3	97.3	3.3
22	水 酢豚 いんげんのごま和え 味噌汁	プリン	クラッカー	551	25.4	14.9	83.3	2.1
23	木 鮭の照り焼き かみかみサラダ 麦とろ麺汁	スキム 手作りクッキー	チーズ 他	643	32	13.8	98.4	2.3
24	金 ★麺バイキング 冷しサラダうどん 冷し中華 スパゲッティミートソース 青りんごゼリー	牛乳 あられ	クッキー	769	35.3	16.3	129.3	2.9
25	土 炊き込みご飯 サラダ 味噌汁	牛乳 菓子	かんぱん					
27	月 なすのはさみ揚げ いかと野菜の味噌マヨ和え もやしスープ	スキム くろ棒	あられ	482	18.1	12.7	60.9	3.5
28	火 マーボー丼 うす揚げときゅうりのごま醤油和え	フルーツポンチ	棒ビスケット	538	21.3	17.6	79.1	1
29	水 ポークビーンズ 串さし ニラ入り卵スープ	カップアイス	ビスケット	578	22.7	22.1	76.2	1.8
30	木 あじの南蛮漬け れんこんの和風サラダ 豆乳汁	スキム フランスパンのジャムのせ	かりんとう	605	25.6	12.6	97.7	1.5
31	金 えんどうご飯 コロッケ 切干煮 味噌汁	牛乳 あられ	せんべい	599	23	15.3	99.9	2.4

レシピ

〈豚しゃぶサラダ〉



材料：豚肉うすぎり 200g きゅうり 1本 レタス 半玉 ごまドレッシング
 ねぎ 5cm 3本 しょうが薄切り3枚 酒 大さじ1
 ⇒肉のくさを消すため

- ①沸騰した鍋にぶつ切りのネギとスライスしょうがと酒を入れ、豚肉をしゃぶしゃぶする
- ②ザルに取り出す
- ③きゅうりをスライスして、塩をふりしぼる
- ④レタスを大きめに切る
- ⑤豚肉を3cm巾にカットして、きゅうりとレタスを混ぜてドレッシングで和える