

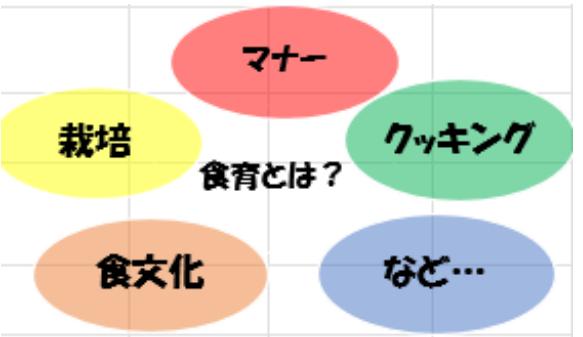
ふたばの食 5月



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k e c ネ a ル i ギ ー	たん ぱく 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 當 量 g
1	木	白身の天ぷら 切干と法菜のおかか和え 味噌汁 一口ゼリー	フルーツヨーグルト	ピスケット	509	19.6	18.6	68.4	1.0
2	金	たけのこご飯 鶏のから揚げ いんげんのごま和え 清まし汁 かぼちゃ煮	スキム ミルクロール	あられ	481	20.5	11.5	76.9	1.8
7	水	卵の袋煮 ポテトサラダ 野菜たっぷり汁	ゼリー	クラッカー	568	21.6	28.5	62.1	1.2
8	木	鰯の照り焼き じゃが芋のカレーきんぴら ラーメン汁	お茶 焼きおにぎり	バナナ	445	13.6	5.9	87.7	1.9
9	金	カレーライス ツナサラダ	牛乳 あられ	一口チーズ	604	19.7	17.9	99.4	2.1
10	土	炊き込みご飯 清まし汁	牛乳 クッキー	かりんとう					
12	月	串刺し イカと野菜の味噌マヨ和え カニ入り卵スープ	スキム 肉まん	梅月せんべい	594	27.7	15.4	61.0	2.0
13	火	枝豆ご飯 切干煮 揚げしゅうまい 清まし汁	牛乳 いちごカステラ	芋かりんとう	682	24.8	17.0	95.7	2.1
14	水	コロッケ かみかみサラダ わかめスープ	ヨーグルト	クッキー	457	12.0	19.3	59.4	1.3
15	木	赤魚煮 マカロニサラダ 麦とろ麺汁	スキム ワッフル	あられ	645	28.1	15.6	99.1	2.1
16	金	★麺バイキング ごぼうサラダ	牛乳 あられ	鈴カステラ	702	25.1	18.0	98.9	2.0
17	土	親子丼 味噌汁 和え物	牛乳 せんべい	ピスケット					
19	月	じゃが芋のそぼろ煮 春雨の酢の物 団子スープ	スキム ウインナーパン	あられ	596	24.3	17.1	88.4	1.9
20	火	ハヤシライス はんぺんサラダ	牛乳 盛り菓子	蒸しパン	558	15.9	17.9	87.4	2.1
21	水	大豆の五目煮 豚しゃぶサラダ 清まし汁	バナナ	くろ棒	495	18.8	14.4	80.4	1.1
22	木	鮭の照り焼き 豆もやしナムル クリームシチュー	スキム フランスパンジャム	いちご	543	29.0	5.8	93.8	1.3
23	金	わかめご飯 手作り春巻き きゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 せんべい	クッキー	535	18.8	12.5	92.4	1.9
24	土	豚丼 スープ 果物	牛乳 あられ	クラッcker					
26	月	餃子のあんかけ ビーフンサラダ かきたま汁	お茶 おにぎり	オレンジ	651	16.6	20.0	103.9	1.9
27	火	ソースカツ丼 いんげんのマヨ和え いちご	牛乳 くろ棒	あられ	784	31.0	32.1	99.4	1.9
28	水	ポークビーンズ ブロッコリー フランクフルト コンソメスープ	プリン	スティックパン	535	21.9	21.8	69.0	1.8
29	木	鰯の薬味ソースかけ キャベツのゆかり和え ニラ卵スープ	カルピスゼリー	ピスケット	423	18.1	11.2	63.8	1.3
30	金	えんどうご飯 鶏のオーロラソース和え 法菜ごま和え 豆乳汁	スキム パイ菓子	せんべい	609	19.6	23.0	71.7	1.6
31	土	チャーハン スープ	牛乳 ピスケット	あられ					

~新緑の眩しい季節 スタートです~

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しいクラスや環境にも少しづつ慣れ、子どもたちの笑顔がたくさん見られます。5月は戸外で元気いっぱい遊ぶのにぴったりな季節ですが、寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。栄養満点の旬の食材を頂くことは私たちの体にとっても有難い恵みです！春キャベツ、たけのこ、えんどう豆を使った給食をお届けします。



保育園では「食育年間計画」を毎年作成しています。食べる事は生涯にわたり続くことなので、乳幼児期の食育はとても重要となります。「食」は命をつなぐだけでなく、子どもたちに多くの学びをもたらし、主体性や意欲などの「心」を育みます。今月はクラス毎の取り組みを紹介します。ご家庭と足並みをそろえていきたいと思いますので、「5月の取り組み」を参考に、食事の時などに振り返ってみてくださいね！

5月の取り組み

いただきます

- さくらんぼ 0歳 楽しく食べよう
手づかみで食べよう
- 1歳 安心できる保育者に見守られる中で楽しく食べよう
- さくら 保育者や友だちと楽しく食べよう
スプーンやフォーク、おやつを運ぼう
- ちゅうりっぷ 友だちや保育者と楽しく食べよう
配膳や一緒に食べる事を通して栄養士に親しみを持とう
- ひまわり 友だちや保育者と楽しく食べよう
床に両足をつけて姿勢よく食べよう
- すみれ 夏野菜を育ててみよう



★4月は丼バイキング

「自分が食べたい物、食べられる量を決める力をつける」をねらいとし、丼物三種から選ぶようにしました。どの丼ぶりもそれぞれ魅力的ですが、自分が食べたい物を選んで料理名を言える子が多くみられました。けっこうな分量になりますが、おかわりする子も多かったです。今年度は、バイキング給食や行事食などで異年齢と一緒に食べる機会を設けたいと思っています。



〈はんぺんサラダ〉 甘く炒めたはんぺんがポイント★

材料：新玉ねぎ…300g きゅうり…1本 はんぺん…2枚 砂糖10g 醤油10g
カニカマ…お好み A油…10g 醋…25g 砂糖…15g 塩コショウ…少々



- ①玉ねぎは薄くスライスし、水によくさらす→絞る
- ②きゅうりは薄くスライスして、塩をふって絞る
- ③はんぺんは小さい角切りに、フライパンに油をひき、炒める
砂糖と醤油で甘くどく味付けをする
- ④カニカマは細かく手でほぐす
- ⑤Aの調味料と和えて完成

新玉ねぎのスライスはしっかりと水にさらすと苦手な子も食べられるよ！