



風薫る5月、さわやかな季節になりました。

入園・進級して一ヶ月が経ち、園生活にも慣れ始めたようで、子どもたちの声が園内に響いています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもさんがたくさんいます。給食員も子どもたちとの会話を楽しんでいきます。

給食を通して、食事は楽しいものであり、体にも心にも美味しいものであるということ子どもなりに感じてほしいと思います。

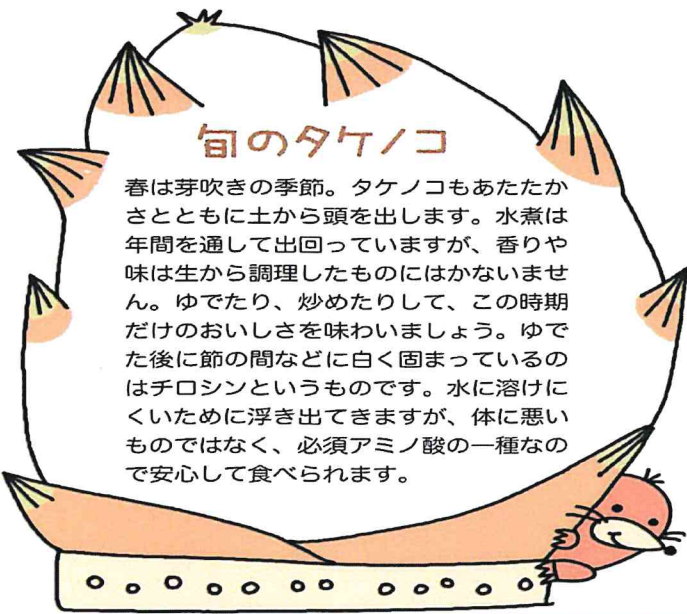
子どもたち自らが「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるようにと願っています。



5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



かんたん! 朝ごはん



忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なく済みます。



4月給食イベント子どもたちといっしょに楽しみました



12日郷土料理島田
おさくらごはん 島田汁



18日 ぜいー屋さん



21日お誕生日会
うさぎケーキでお祝い



27日アンパンマンランチ・おやつ



13日お祝いランチ・おやつ



21日お楽しみ弁当の日
クラスにおじゃましました





こんだてひょう



5月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	月	ミレーフライ		ミートボールカレー スマイルポテト マカロニサラダ 鉄ゼリー	おさかなバーム ジョア
02	火	ビスケット		豚丼 もやしのごま酢和え ミニゼリー	マッシュマロサンド 野菜ジュースアップル
06	土	ビスコ		土曜保育給食	
08	月	ミレーフライ		米飯 厚揚げのみそチーズ焼き じゃが芋の干切り炒め コーンスープ パナナ	雷おこし 幼児牛乳
09	火	ミレーフライ		ジャムサンドパン ソーセージのポトフ ごぼうのサラダ メロン	フルーツボンチ
10	水	ハイハイ		子どもの日お祝いランチ	
11	木	ビスコ		たけのこごはん 鶏肉のレモン焼き ひじきのごま和え たまねぎのみそ汁 チーズ	こいのぼり春巻き 野菜ジュースアップル
12	金	ハイハイ		米飯 がめ煮 さわらの唐揚げ 豆腐すまし汁 バイン缶 (郷土料理 福岡)	いちごのクッキー 幼児牛乳
13	土	ミレーフライ		土曜保育給食	
15	月	ハイハイ		米飯 鶏肉のみそ漬け焼き ちくわとさやべつの和え物 もやしのみそ汁 メロン	米パフクッキー 幼児牛乳
16	火	せんべい		米飯 揚げ魚のあんかけ ポテトサラダ おくらスープ オレンジ	くじ屋さん
17	水	せんべい	幼児クッキング かしわもち作り	おにぎりの日	
18	木	せんべい		わかめごはん 五目煮豆 ちくわのカレー揚げ けんちん風みそ汁 パナナ	自家製みかんヨーグルト
19	金	ハイハイ		スパゲティミートソース スマイルポテト お豆サラダ チーズ	みそまんじゅう 幼児牛乳
20	土	ミレーフライ		土曜保育給食	
22	月	せんべい		米飯 ベーコンコロッケ ちくわときゅうりの青のり和え 豆腐のみそ汁 もも缶	タルト屋さん
23	火	ハイハイ	さくらクッキング ラップおにぎり	がら洋風寿司 魚のカレーマヨネーズ焼き きゅうりと人参の和え物 五目汁 オレンジ	ツナとコーンのチヂミ 幼児牛乳
24	水	ミレーフライ		米飯 鶏肉のねぎ焼き いんげんのおかかあえ 野菜たっぷりみそ汁 メロン	きなこマフィン アシドミルクいちご
25	木	ビスコ	年少クッキング ラップおにぎり	米飯 さやべつのメンチカツ ひじきと玉ねぎのサラダ コンソメスープ パナナ	ツナマヨトースト 幼児牛乳
26	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	5月生まれお誕生ケーキ コアア 菓子
27	土	ミレーフライ		土曜保育給食	
29	月	せんべい		きつねうどん さつまいもの天ぷら キャベツとわかめの和え物 プリン	ふわふわバナナパン ヤクルト カロリーハーフ
30	火	ビスコ		米飯 魚フライミックソース 小松菜とツナのごま和え 根菜汁 メロン	抹茶クッキー 幼児牛乳
31	水	せんべい		中華おこわ じゃがいもとしらすのおやき きゅうりのひたひた 五目うどん汁 甘夏みかん缶	栄養お好み焼き スポン

	1日あたり kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	589	18.8	18.8	181	2.1	147	0.33	0.26	29	4.3	2
目標量	574	23	17.2	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	103	82	109	70	88	72	106	72	161	93	105
3才未満児	554	16.1	17	207	1.8	124	0.28	0.24	24	3.7	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	120	87	122	97	78	66	112	86	133	100	106

の日は幼児はフォークを持参してください

*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

5月きゅうしょくイベント

17日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

26日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

10日(水) こいのぼりランチ おやつこいのぼり春巻き

16日(火) くじ屋さん

17日(水) かしわもちづくり

誤嚥防止もあり、幼児のみクッキングして食べます。

22日(月) タルト屋さん

色々に飾り付けた中から自分で選びます

★今月の郷土料理 福岡 12日(金) がめ煮