

平成29年 5月

予定献立表



アソカ保育園

曜	日付			未満児おやつ	副 食	3時のおやつ
月	1	15	29	牛乳 ベビーせんべい	豚肉とピーマンの炒め物 きゅうりとかにかまの酢の物 りんご	(1・15)かしわ餅 (29)おにぎり
火	2	16	30	牛乳 ビスコ	親子汁 納豆サラダ オレンジ	飲むヨーグルト ココナッツサブレ
水		17	31	牛乳 チーズおかき	さらさ揚げ ボイルキャベツ わかめと油揚げの味噌汁	牛乳 卵サンド
木		18		牛乳 つぶつぶベジタブル	ひじき入り肉じゃが 太もやしのナムル バナナ	オレンジゼリー
金		19		牛乳 クラッカー	豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのサラダ スープ	ミルク ポップコーン
土	6	20		牛乳 バタークッキー	スパゲティナポリタン バナナ	お茶 カニパン
日						
月	8	22		牛乳 卵ボーロ	チキンカレー ハムのマリネ オレンジ	棒チーズ かっぱえびせん
火	9	23		牛乳 ビスコ	酢 豚 小松菜の中華マヨネーズ和え りんご	牛乳 マカロニのあべかわ
水	10	24		牛乳 チーズおかき	鶏肉入り若竹汁 トマトときゅうりのサラダ 昆布の佃煮	フルーツの ヨーグルト和え
木	11	25		牛乳 つぶつぶベジタブル	牛肉の田舎煮 春雨の酢の物 バナナ	ミルク しまじろうビスケット
金	12	26		牛乳 クラッカー	魚の照り焼き もずくの中華スープ ボイルブロッコリー トマト	ミルク まがりせんべい
土	13	27		牛乳 バタークッキー	卵とじうどん バナナ	お茶 クロワッサン

※やむをえず内容等を変更する場合があります。

弁当の日 27日(土)
誕生会 17日(水)

たけのご飯 ウィンナー
大根サラダ 卵豆腐のすまし汁



保育所給食カリキュラム

「楽しく食べる」

～給食を通して食事の大切さ、楽しさを知る～

アソカ保育園

目標	みんなと食べよう		
	調理上の配慮	家庭への連絡	絵本で食育
一期 4 ・ 5 ・ 6 月	<ul style="list-style-type: none"> 家庭で食べなれた献立を取り入れる。 年齢や個人差を考慮して、切り方、分量、味付け、盛り付けに留意する。 喫食状況を把握する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のくせやアレルギーなどを知らせてもらう。 体調の変化の連絡。 給食だよりや展示サンプル等で、給食に関心をもってもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> しろくまちゃんのほっとけーき サンドイッチ サンドイッチ にんじん

給食室からのお知らせ

ご入園・ご進級おめでとうございます。食べることは生きることの基本です。食を大切に考えることは、健康の質の向上はもちろん、自分や周りの人々を大切にすることにもつながります。この一年間、楽しい食習慣が自然と身に付くように取り組んでまいりたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

献立のサンプルは、入り口に展示していますので、降園の際はぜひご覧になってください。

給食 山下静江



しろくまちゃんのほっとけーき

「わたし ほっとけーき つくるのよ」から始まるこの絵本は、ホットケーキを作る時に必要な道具と材料をしっかり教えてくれます。フライパンとボールと大きなお皿、卵と牛乳と小麦粉と砂糖とふくらし粉を揃えなければなりません。「たまごを わって ぎゅうにゅういれて よくかきまぜるのね」「こむぎこ、おさとう ふくらしこ こなは ふわふわ ぼーるは ごととどだれか ぼーるを おさえてて」と作り方から焼き上がる様子までが細かく描写されています。

「ああ、おいしそう」「わたしもつくってみたい」

そんな絵本体験が、子どもたちにとって健康な心と体を育みますように。

旬の食材

そらまめ

さやが空のほうを向いて伸びることからこの名がついたと言われ、大きなさを割ると内側がふわふわとしており、そこに2～4粒の豆が入っています。ゆでるとほくほくとした食感で、たんぱく質やカリウムが豊富に含まれています。さやから出すと鮮度が落ちるのが早いので、さやが緑色で新鮮なうちに食べましょう。



たのしくたべようニュース

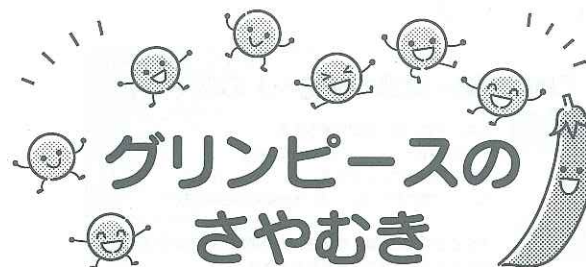
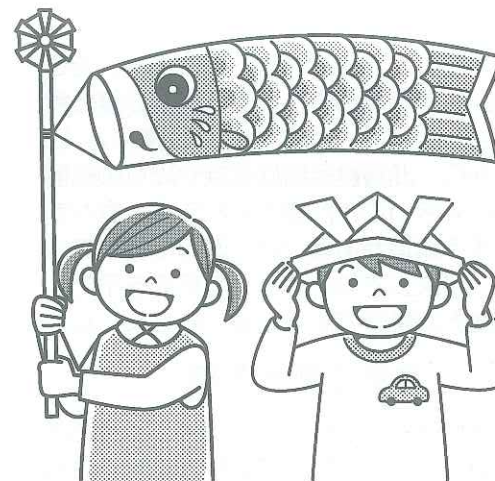
配ぜんは毎日のお手伝いで 自然に身につきます

和食の配ぜんでは、ごはんが左、汁物が右で、おかずは奥に、はしは手前に置きます。子どもたちは、家族のはしを置く、料理を並べるなどのお手伝いをするので、自然に配ぜんを覚えていきます。



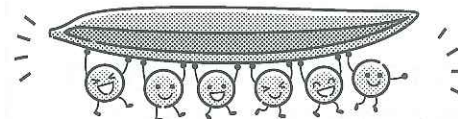
5月5日は端午の節句

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事で、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして病よけや邪気ばらいをしていました。男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からといわれています。また、かしわもちに使うかしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えないように」という願いが込められています。



グリンピースのさやをむくと、小さな豆が顔を出しました。香りをかぎ、小さな豆をじっくりと観察してみましょう。グリンピースが苦手な子どもも自分でむくと興味を持ち、食べる意欲が出てくるようです。

今が旬のグリンピースをぜひご家庭でも味わってみてください。



ぐんぐんのびる アスパラガス

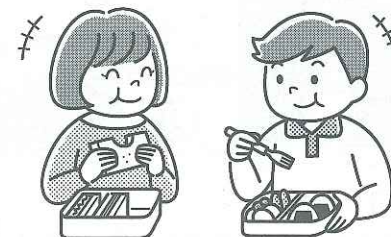
アスパラガスは生命力が旺盛で、放っておくとどんどのびて、倒れても起き上がってくる習性があります。この習性を生かして立たせた状態で保存するようにしましょう。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はアスパラガスから発見された成分で、疲労回復などの効果があります。



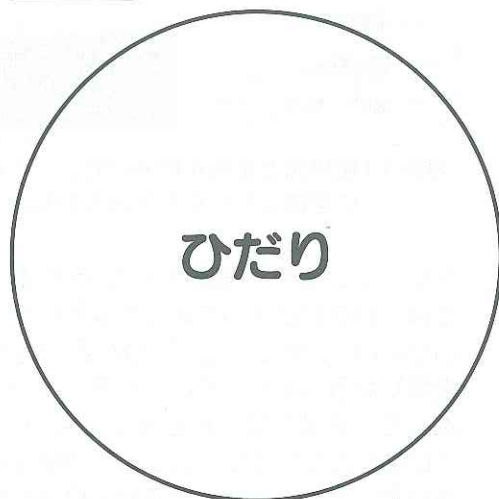
遠足や運動会に！ お弁当づくりの工夫

いつもと同じ料理でも、弁当箱に入れて外で食べるとう違った雰囲気になります。いろいろな食品を使って彩りをよくし、手づかみで食べられるもの、ピックやフォークで刺せるものなどを詰め、子どもが外でも気軽に食べられるようにすると、食べる意欲を育めます。



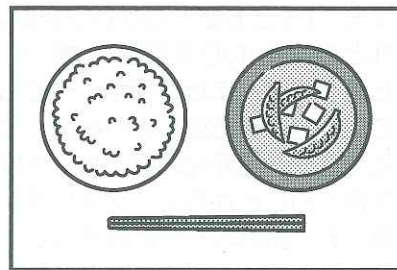
やって
みよう

ごはん みそしる はしを おいて みよう



※拡大コピーして活用ください。

こたえ



- ごはんは ひだりに
- みそしるは みぎに おくよ
- はしは はしの さきを
- ひだりに むけて おくよ

参考文献：『もちかた・つかいかたトレーニング』 谷田貝公昭監修 学習研究社刊ほか