

舟見ヶ丘保幼園 給食だより 平成30年 5月号

22日(火)はたいよう組がよもぎ団子作りをし、午後のおやつで頂きます。春の香りを味わいます。

28日(月)は、たいよう組が摘んでくれたよもぎをおすそ分けしてもらいほし組がよもぎ団子を作りチャレンジします。

園庭を力強く生き生きと泳ぐこいのぼりも、子どもたちの元気な声に喜び、嬉しそうに見えます。

4月は泣いていた子ども、笑顔が見られるようになり、保幼園での生活にも少しずつ慣れて、落ち着いて生活ができるようになってきましたね。また気候が良くなると食欲も増します。朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。

早寝・早起き・朝ごはん おまけに朝うんち



- 朝ごはんを食べるメリット
- 1. 正しい生活のリズムを作る**
朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。
 - 2. 体温を上げる**
朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて一日頑張れます。
 - 3. 体や脳へエネルギーを送る**
しっかり朝ごはんを食べると、体と脳にエネルギーが送られて元気が出ます。
 - 4. 朝のトイレでお腹すっきり**
朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。



手づかみ食べはどうしていますか？

離乳中期頃から自分で食べようとする「手づかみ食べ」が始まります。つかみやすいサイズ、軟らかい固形物や口どけの良い形のあるものを食事やおやつに加えましょう。(例えば赤ちゃん用せんべいやポーロ、軟らかく煮た芋や大根など)

手づかみ食べは、手で触ることで食べ物の性質を知り、量の加減や口への運び方を学ぶ大切な経験です。最初は手のひら全体を使った握りもちから始まりますが、がてら親指・人差し指・中指でつまんで、肩や肘や手首が安定してくると上手に口に運ぶようになります。このことがスプーンや箸にも役立っています。

なにより楽しく食べることが大事で、お子さんのペースに合わせてください。

スキムミルクとは
牛乳から脂肪分(バター)を取り除いているので、動物性脂肪が極めて少なく、低エネルギーで、良質の「タンパク質」「カルシウム」「ビタミンB2」など成長や健康にかかせない栄養素がたくさん含まれています。給食ではクリームシチューなどにも使われています。

今月の誕生会では、チキンライスに、こいのぼりに見立てたエビフライを添えます。

- ### チキンライス
- 【材料】
- 米 2合
 - 鶏肉 150g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 人参 1/2本
 - ピーマン 2個
 - バター 少々
 - 塩 少々
 - ケチャップ 50g
 - コンソメ 10g
 - 水 350g

- 【作り方】
- ①米は洗ってザルにあげておく。
 - ②鶏肉は1センチ角ほどに切る。野菜は粗みじん切りにする。
 - ③鍋にバターを入れ、②を炒める。水 コンソメ ケチャップ 塩を入れる。
 - ④ポウルとザルを用意し、具とスープに分ける。炊飯器に米を入れ、次に炊飯器の目盛りまでスープを入れ、具をのせて炊く。

旬を食べよう!

スナップエンドウ
さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを同時に味わえるのがスナップエンドウです。
βカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどをバランスよく含み、さやごと食べるので食物繊維もたっぷりとることができます。

平成30年 5月 給食献立表

舟見ヶ丘保幼園

日	行事・お知らせ	1,2歳児午前間食・主食	全児副食	全児 午後間食
1 (火)		カレーライス お茶 ポーロ	カレーシチュー チーズ 切干大根のゴマネーズあえ	(以上児)お茶 柏餅 (未満児)牛乳 パン
2 (水)		ごはん 牛乳 りんご	豚肉のソースマリネ スパサラダ 味噌汁	ミルク ビスケット
3 (木)	憲法記念日			
4 (金)	みどりの日			
5 (土)	こどもの日			
6 (日)				
7 (月)		ロールパン 牛乳 オレンジ	ポークシチュー いちご 和風サラダ	牛乳 せんべい
8 (火)		ごはん 飲むヨーグルト	豆腐のつくね焼き 味噌汁 糸きりわかめサラダ	牛乳 きなこフレンチトースト
9 (水)		ごはん お茶 せんべい	鶏の唐揚げ 味噌汁 小松菜のツナあえ	牛乳 クラッカー
10 (木)		ごはん 牛乳 りんご	ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ トマト	牛乳 肉まん
11 (金)		ごはん お茶 ポーロ	岩石揚げ じゃこときゅうりの梅ドレッシング 味噌汁	ミルク メープルマフィン
12 (土)		クロワッサン お茶 ウエハース	スパゲティイタリアン まめによるこぶ ヨーグルト	
13 (日)				
14 (月)		食パン 牛乳 りんご	豆乳シチュー バナナ ツナサラダ	牛乳 さつま蒸しパン
15 (火)		ごはん お茶 チーズ	魚の立田揚げ 味噌汁 ほうれん草のナムル	くだものゼリー
16 (水)		ロールパン 飲むヨーグルト	チキンクリームシチュー トマトときゅうりのピクルス ウインナー	牛乳 せんべい
17 (木)	歯科検診	ごはん ヨーグルト	すき焼き煮 そら豆の塩ゆで 大根のごま酢あえ	牛乳 ビスケット
18 (金)	避難訓練 未満児絵本貸し出し 布団持ち帰り	ごはん お茶 ポーロ	煮込みハンバーグ 卵とわかめのスープ キャベツの即席漬け	ヨーグルト
19 (土)		クロワッサン お茶 ビスケット	焼きそば 味付小魚 飲むヨーグルト	
20 (日)				
21 (月)		ロールパン お茶 せんべい	コーンチャウダー ドレッシングサラダ オレンジ	ミルク ドーナツ
22 (火)	よもぎ団子作り (たいよう組)	わかめごはん 牛乳 りんご	ホイコーロー コーンかきたまスープ トマト	(以上児)お茶 よもぎ団子 (未満児)お茶 パン
23 (水)		ごはん ヨーグルトあえ	豚肉と大豆の磯煮 トマト ポパイサラダ	ミルクココア せんべい
24 (木)		ごはん 牛乳 オレンジ	魚のカレー揚げ 味噌汁 ひじきサラダ	飲むヨーグルト ビスケット
25 (金)	★誕生会	チキンライス お茶 ポーロ	チキンライス 春雨サラダ エビフライ わかめスープ	ホワイトミニー
26 (土)		ロールパン お茶 ビスケット	いなりうどん 味付小魚 ヨーグルト	
27 (日)				
28 (月)	よもぎ団子作り (ほし組)	食パン お茶 チーズ	ポトフ トマト ちくわサラダ	牛乳 せんべい
29 (火)		ごはん 飲むヨーグルト	魚のかば焼き 味噌汁 小松菜のお浸し	ミルク ジャムサンド
30 (水)		ごはん ヨーグルト	江戸っ子煮 バナナ ちりじゃこサラダ	牛乳 くずもちココア
31 (木)		ごはん お茶 ポーロ	タンドリーチキン 大根スープ ポテトサラダ	牛乳 ウエハース

★25日誕生会の主食は園で用意します。お箸はいりません。(たいよう ほし にじ組)

※給食内容は変更する場合があります。スキムミルクと牛乳が入れ替わる場合があります。

