

# 舟見ヶ丘保幼稚園 給食だより 平成29年 5月号

爽やかな季節になりました。新年度がスタートして早1か月、子どもたちも徐々に新しい環境にも慣れて元気に園生活を送っています。給食室からいい香りが漂うとみんなの食欲を刺激するようです。時々廊下のガラス戸に可愛い笑顔が並びますよ。



## 早寝・早起き・朝ごはん・おまけに朝うんち

- ①早起きして朝日を浴びることから始めましょう。  
朝、部屋のカーテンを開け、外の空気に触れたり、顔を洗ったりと五感を刺激していきます。
- ②日中元気に遊びましょう。  
昼間充分身体を動かすことで、脳と身体に心地よい疲れがたまり寝つきがよくなります。  
思いっきり遊ぶことで探求心や集中力もついてきます。
- ③夜は穏やかに過ごしましょう。  
夜はしっかり脳と身体を休める時間帯。  
眠っている間に脳と身体は整備点検を繰り返しています。
- ④快便効果  
朝食を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。  
食べることと同じくらい排便も大事なことですよ。



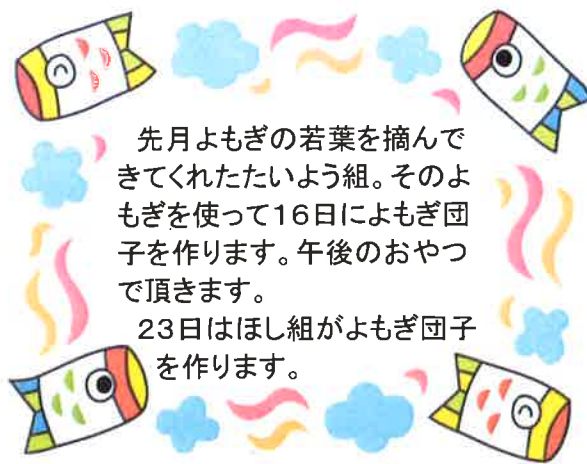
5日は「子どもの日」です。子どもが明るく健康に育つように、柏餅やちまきを食べて成長を祝う風習です。柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので「子孫繁栄」の意味があります。

## 豚肉のしょうが焼き

【材料】  
豚もも肉 400g  
玉ねぎ 2個  
人参 1/2本  
にら 1把  
しょうが 10g  
砂糖 大さじ2  
しょう油 大さじ3  
サラダ油 少々



【作り方】  
①豚肉は食べやすい大きさに切る。  
②玉ねぎ 人参は千切りにする。にらは2cm幅に切る。  
③しょうがはすりおろし、砂糖 しょう油と合わせておく。  
④豚肉を炒め、②の野菜も炒める。  
③の調味料を入れる。



先月よもぎの若葉を摘んできてくれたたいよう組。そのよもぎを使って16日によもぎ団子を作ります。午後のおやつで頂きます。  
23日はほし組がよもぎ団子を作ります。

## 食卓は最も小さな社会・せめて朝ごはんを一緒に

食卓状況は生の言葉が行き交う最も小さな社会です。忙しい現代人の生活スタイルでは夕食をいつも共にするのはなかなか出来ないことです。せめて朝食を共にすること、そしてその朝食の何分かを気持ちのよいかかわりの時とする気配りがあるといいですね。  
また年齢が異なる人たちが一緒に食事をする家族の食事は、味覚の幅も食品の種類もバランスも広がります。食べ合う関係の中には多くの適応能力が育つ機会が含まれています。



## 新じゃが芋

水分を多く含み、皮が薄く、やわらかいのが特徴です。そのみずみずしさを活かし、旨みがある皮を残した料理がおすすめです。小粒じゃが芋で甘辛煮。

【材料】じゃが芋 500g  
しょう油 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ1  
水 200cc

【作り方】  
材料全部を鍋に入れ火にかける。  
沸騰してきたら、落とし蓋をして煮つめ、とろっとしてきたら汁をからめる。

## 5月給食献立表

舟見ヶ丘保幼稚園

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 (月)		カレーライス 牛乳 いちご	カレーシチュー アニマルチーズ	切干大根のゴマネーズあえ (以上児)お茶 かしわ餅 (未満児)お茶 パン
2 (火)	布団持ち帰り 未満児絵本貸し出し	ごはん 牛乳 りんご	豚肉のソースマリネ 味噌汁	スパサラダ ミルク ビスケット
3 (水)	憲法記念日			
4 (木)	みどりの日			
5 (金)	こどもの日			
6 (土)		ロールパン お茶 ポーロ	味噌ラーメン 味付小魚	ヨーグルト
7 (日)				
8 (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 ミルク せんべい
9 (火)		ごはん 飲むヨーグルト	魚の立田揚げ 味噌汁	糸きりわかめサラダ 牛乳 チーズキャロット蒸しパン
10 (水)		ごはん 牛乳 いちご	ひじき入り肉じゃが トマト	揚げ大豆の小魚がらめ 牛乳 ジャムパン
11 (木)	ぎょう虫検査配布	麦ごはん 牛乳 オレンジ	鶏の唐揚げ 味噌汁	小松菜のツナあえ 飲むヨーグルト クラッカー
12 (金)	避難訓練	ごはん 牛乳 バナナ	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	蒸しシューマイ くだものゼリー
13 (土)		レーズンパン お茶 ウエハース	スパゲティイタリアン アニマルチーズ	野菜ジュース
14 (日)				
15 (月)	ぎょう虫検査提出	食パン 牛乳 りんご	豆乳シチュー いちご	ツナサラダ ミルク せんべい
16 (火)	よもぎ団子作り (たいよう組)	わかめごはん 牛乳 オレンジ	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 ビスケット
17 (水)		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 カステラ
18 (木)		ごはん 牛乳 いちご	魚のカレー揚げ 味噌汁	ひじきサラダ 牛乳 ビスケット
19 (金)	★お誕生会 布団持ち帰り 未満児絵本貸し出し	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
20 (土)		ロールパン お茶 ビスケット	焼きそば 味付小魚	飲むヨーグルト
21 (日)				
22 (月)		ロールパン お茶 せんべい	コーンチャウダー オレンジ	ドレッシングサラダ ミルク ドーナツ
23 (火)	よもぎ団子作り (ほし組)	ごはん ヨーグルト	すいとん汁 キャベツのゴマネーズあえ	甘辛肉団子 飲むヨーグルト クラッカー
24 (水)		ごはん 牛乳 いちご	岩手揚げ じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ	味噌汁 牛乳 きなこフレンチトースト
25 (木)	歯科検診	ごはん 牛乳 バナナ	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 飲むヨーグルト せんべい
26 (金)		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 ビスケット
27 (土)		ロールパン お茶 ポーロ	いなりうどん まめによるこぶ	ヨーグルト
28 (日)				
29 (月)		クロワッサン 牛乳 バナナ	人参ポタージュ あらびきウインナー	コールスローサラダ ミルクココア せんべい
30 (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 プリンアラモード
31 (水)		ごはん 牛乳 オレンジ	タンドリーチキン ミネストローネ	ちりじゃこサラダ ヨーグルト

★19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変更する場合があります。

