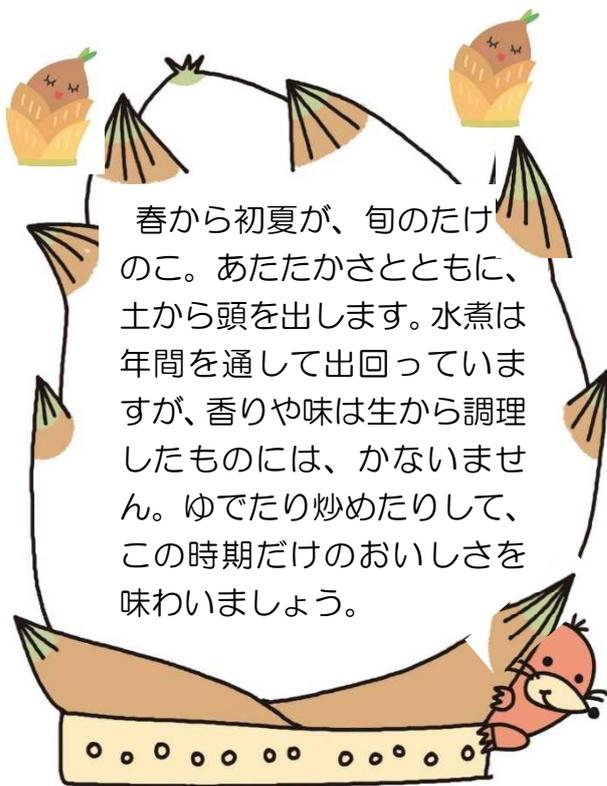


19日は食育の日



こどもの日に食べるものといえば、「ちまき」と「柏餅」が有名です。ちまきは、餅米を植物の葉で包み、灰汁で煮込んで作る食べ物。平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があるとされています。

柏餅は、餅をくるむ柏の葉に言われがあります。柏の木は「次の新芽がでるまで古い葉が落ちない」ことから、家系が絶えない「子孫繁栄」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。



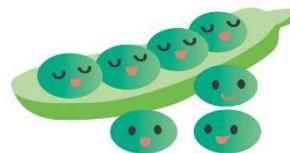
春から初夏が、旬のたけのこ。あたたかさとともに、土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものには、かないません。ゆでたり炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。

今月の食材は グリーンピース

4～5月に旬を迎えるグリーンピース。この時期は最も香りが豊かでおいしいといわれています。

加熱をすると淡く美しい緑色に仕上がるため、その色合いを生かす料理の代表がグリーンピースご飯です。

園では、18日のお誕生日会に、ピースご飯をいただきます。



5月の食事のおたより

食事のマナーを身につけましょう

お互いに、気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身につけておきたいですね。まずは、下記について、ご家庭でも伝えていきましょう。

ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。そして、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎食しましょう。

ただししいせいで たべてますか？

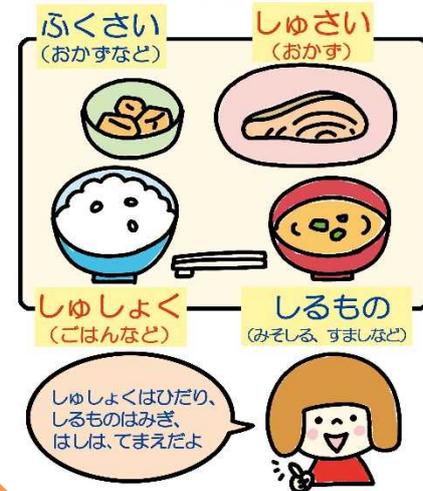
ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

しょうきのならべかた



しょうきをたたくもとう！



今月のレシピ

かじきとじゃがいもの揚げ煮

材料 (1人分)

かじき 40g 塩 0.6g でんぷん 3g
じゃがいも 50g 揚げ油 8g
A (砂糖 3g しょうゆ 3g) さやえんどう 3g

作り方

- ① かじきは、塩を振ってしばらくおき、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② じゃがいもは、2cm各切りにして水でアクを抜き油で揚げる。
- ③ 砂糖・しょうゆと少量の水を入れて煮立ててたれをつくり、火を止めて①②をあえる。
- ④ ゆでた、さやえんどうを散らす。

今月の食材クイズ

腐らない食べ物はどれ？

A はちみつ B 納豆 C アイスクリーム

純度 100%のはちみつは、食べ物の中で唯一腐らない食べ物といわれています。「はちみちには殺菌作用があるので菌が繁殖しにくい」「水分がほとんどない」がその理由です。ただし、風味は落ちるため、市販のものには賞味期限が記載されています。

(正解は A)



主な食材のみ記入しています。
 行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
 土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
 ※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

日曜	食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1月	ご飯(米) 豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、みそ、でんぶん) 粉ふきいも(じゃがいも、塩、こしょう) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵)	ミルク スコーン(チーズ)(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳、チーズ)	567	19.9	16.7	1.4
2火	たけのこご飯(米、油揚げ、たけのこ(ゆで)、しょうゆ、塩、酒、砂糖) ひれかつ(豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) すまし汁(はんぺん、みつば) りんごゼリー50(りんごゼリー50)	ミルク ジャムサンド(食パン、いちごジャム、バター)	632	27.1	14.0	2.1
6土	ジャージャー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぶん)	お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4
8月	ご飯(米) かに玉(かにかまぼこ、長ねぎ、油、にんじん、卵、砂糖、塩、しょうゆ、水、でんぶん) おひたし(もやし、きゅうり、しょうゆ、糸削り) みそ汁(たまねぎ、油揚げ、カットわかめ)	お好み焼き(さくらえび(茹)、ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、ソース、マヨネーズ、あおのり)	477	18.3	14.4	3.0
9火	ご飯(米) 鮭のマヨネーズ焼き(生鮭、塩、こしょう、たまねぎ、赤ピーマン、マヨネーズ、クリームコーン缶) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク りんご蒸しパン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、おろしりんご缶、りんご)	553	22.9	10.9	1.1
10水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 乳酸菌飲料	ミルク あんみつもも缶(あずき(乾)、砂糖、塩、かんてん(粉)、水、みかん缶(液汁)、みかん缶、パン缶、もも缶)	643	20.0	11.9	1.9
11木	ご飯(米) 揚げフタンのくずあんかけ(フタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶん) おひたし(ほうれんそう、しょうゆ、糸削り) コンソープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	517	14.0	13.9	1.4
12金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク レモンケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、レモン果汁、レモン)	527	24.0	10.4	2.0
13土	スパゲティナーポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
15月	ご飯(米) 炒り豆腐(豆腐、卵、塩、さつま揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク クレープ(小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、油、りんご)	531	20.1	12.6	1.3
16火	ご飯(米) かじきとじゃがいもの揚げ煮(かじき、塩、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) みそ汁(なす、たまねぎ)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	646	21.1	15.0	2.9
17水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、ピーマン、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク ピザパイ(ドライイースト、強力粉、塩、砂糖、油、牛乳、水、たまねぎ、にんじん、小麦粉、ケチャップ、スープの素、マッシュルーム缶、とろけるチーズ、ピーマン、ハム)	677	22.8	20.2	2.9
18木	ピースご飯(米、塩、酒、グリーンピース) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、しょうが、でんぶん、揚げ油) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵) ヨーグルト80	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	738	27.5	26.3	1.6
19金	ご飯(米) チキンチーズハンバーグ(鶏ひき肉、パン粉、牛乳、卵、たまねぎ、えのきたけ、塩、こしょう、油、チーズ、ケチャップ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) じゃがいものポタージュ(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スープの素、小麦粉、油、牛乳、塩、こしょう)	ミルク にんじんパン(にんじん、小麦粉、脱脂粉乳、ベーキングパウダー、干しぶどう、バター、砂糖、卵、バセリ)	678	28.7	20.7	1.3
20土	ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	お茶 お菓子	188	8.4	3.7	0.6
22月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ) なすのたぬき汁(なす、油、長ねぎ)	ミルク ホットドック(ドッグパン、キャベツ、バター、ウインナー、油、ケチャップ)	621	22.7	21.2	3.1
23火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、蒸ごま) じゃがいもとわかめのスープ(カットわかめ、じゃがいも、たまねぎ、スープの素、塩、しょうゆ)	ミルク 開口笑(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、ごま、揚げ油)	690	25.1	25.2	2.1
24水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 缶みかん(みかん缶)	ミルク 水ようかん(あずき(乾)、砂糖、塩、かんてん(粉)、水)	583	19.9	9.6	1.0
25木	ご飯(米) はんぺんのチーズはさみ揚げ(はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) いんげんのごまあえ(さやいんげん、すりごま、砂糖、しょうゆ) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク チェッカーボード(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	554	19.0	14.4	1.4
26金	ご飯(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク 塩ちんすこう(小麦粉、砂糖、油、塩)	604	20.0	16.5	2.3
27土	スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、油、ソース、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
29月	ご飯(米) チャップスイ(豚肉、にんじん、はくさい、油、中華スープの素、長ねぎ、塩、酢、なると、でんぶん) さつまいもの甘煮(さつまいも、砂糖、塩) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)	ミルク オレンジゼリー(かんてん(粉)、水、砂糖、オレンジ濃縮果汁) クラッカー(スナッククラッカー)	544	18.3	11.2	1.8
30火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) ほうれん草と肉団子のスープ(豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、でんぶん、ほうれんそう、スープの素、水、ラード)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	639	34.9	15.5	2.0
31水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) いんげんときさみのごまネーズ和え(さやいんげん、にんじん、鶏ささ身、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ) 発酵乳	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	651	29.6	18.4	1.3