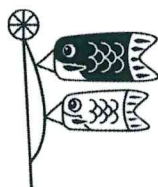
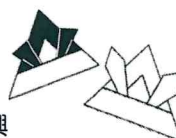


# おいしいこといっぱい! 5月 たんぽぽ組



外遊びや散歩の楽しい季節になりました。新年度から1か月が経ち、みんなで食べる園での食事にも、少しずつ慣れ始めたころではないでしょうか。子どもたちには、給食を通して旬の食材のおいしさや食事の楽しさを感じてほしいと思っています。子どもたちが、食に興味を持てるよう取り組んでいきたいと思ひます。



## きょうのごはん な～に

日	曜	10時のおやつ (未満児)	献立名	3時のおやつ (全員)	使用する食材
1	水	ウエハース	ラーメン、チキンナゲット、切り干し大根のサラダ トマト、バナナ	ふかし芋	中華麺、人参、ほうれん草、若布、ハム、チキンナゲット 切り干し大根、きゅうり、竹輪、トマト、バナナ
2	木	ハイハイ	こいのぼりライス、鮭の竜田揚げ、ブロッコリーのおかか和え トマト、コーンスープ	おにぎり せんべい	米、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、生姜、鮭、ブロッコリー かつお節、トマト、コーン、若布
3	金		憲法記念日		
4	土		みどりの日		
6	月		振替休日		
7	火	ポーロ	親子うどん、ポイルウインナー かぼちゃとひじきの中華サラダ、オレンジ	ウエハース	うどん、玉ねぎ、人参、干し椎茸、卵、鶏むね肉 ウインナー、かぼちゃ、干しひじき、コーン、春雨、オレンジ
8	水	炭酸せんべい	ご飯、鶏肉のマーマレード煮、ポテトサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ、バナナ	きな粉おにぎり	米、鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、きゅうり 小松菜、ウインナー、バナナ
9	木	ぱりんこ	ご飯、牛肉と野菜の炒め物、春雨の酢の物 えのきと豆腐のみそ汁、オレンジ	麦ふあ	米、牛肉、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、春雨 コーン、えのきたけ、木綿豆腐、若布、細ねぎ、オレンジ
10	金	みかん缶	ご飯、白身魚のパン粉焼き、納豆和え しめじとじゃがいものみそ汁、りんご	マカロニ あべかわ	米、鮭、パセリ、粉チーズ、ひきわり納豆、ほうれん草 じゃが芋、玉ねぎ、細ねぎ、ぶなしめじ、りんご
11	土	ハイハイ	チキンライス、ブロッコリーのおかか和え えのきと豆腐のみそ汁、バナナ	せんべい	米、鶏もも肉、玉ねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー えのきたけ、木綿豆腐、若布、細ねぎ、バナナ
13	月	クラッカー	たけのこちらし寿司、魚の照り焼き、ブロッコリーのごま和え キャベツのみそ汁、オレンジ	野菜カステラ	米、たけのこ、さやえんどう、ごま、人参、油揚げ、鯖 ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ
14	火	クッキー	ご飯、厚揚げのみそ炒め、キャベツとコーンのマヨ和え 麩と若布のすまし汁、バナナ	ハイハイ	米、豚ひき肉、厚揚げ、人参、玉ねぎ、生姜、キャベツ コーン、ハム、麩、細ねぎ、若布、バナナ
15	水	ウエハース	ご飯、豆腐とひじきのつくね揚げ、もやしのナムル 玉ねぎのみそ汁、オレンジ	小豆入り 蒸しパン	米、木綿豆腐、おから、鶏ひき肉、ねぎ、ひじき、卵、もやし きゅうり、コーン、ごま、玉ねぎ、細ねぎ、油揚げ、オレンジ
16	木	ビスコ	若布おにぎり、鶏肉のさっぱり煮、焼きかぼちゃ、人参の煮物 スティックきゅうり、だし巻き卵、オレンジ	駄菓子角ボン	米、炊き込みわかめ、鶏もも肉、細ねぎ、かぼちゃ、人参 きゅうり、卵、オレンジ
17	金	ミニサラダ せんべい	ご飯、ししゃも(鮭)の唐揚げ、ブロッコリーの酢の物 豆腐と若布のすまし汁、りんご	きなこ揚げパン	米、ししゃも(幼児)、鮭(乳児)、ブロッコリー、人参、竹輪 ソフト豆腐、玉ねぎ、ぶなしめじ、細ねぎ、若布、りんご
18	土	ハイハイ	焼き鳥丼、ブロッコリー、豆腐と若布のみそ汁 バナナ	せんべい	米、鶏むね肉、ごま、焼きのり、ブロッコリー、木綿豆腐 油揚げ、細ねぎ、若布、バナナ
20	月	チーズ	グリーンピースご飯、筑前煮、ほうれん草のツナ和え 若布中華スープ、オレンジ	きなこ餅菓子	米、グリーンピース、鶏もも肉、ごぼう、蓮根、白滝、椎茸、人参 さやいんげん、ほうれん草、ツナ、若布、コーン、細ねぎ、オレンジ
21	火	ビスコ	ご飯、豆腐とエビのケチャップ煮、きゅうりの酢の物 こんにゃくきんぴら、バナナ	お願い星食べよ	米、海老、豚ひき肉、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、チンゲン菜、にんにく 生姜、トマト缶、きゅうり、しらす、かにかまぼこ、白滝、ごま、バナナ
22	水	塩きゅうり	ご飯、酢鶏、ごまじゃこ和え、えのきと豆腐のみそ汁 パイン缶	ウエハース	米、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、椎茸、生姜、ごま ちりめんじゃこ、えのきたけ、若布、油揚げ、パイン缶
23	木	ポーロ	ご飯、鶏肉のチーズ焼き、三色野菜 かぼちゃの甘煮、麩と若布のすまし汁、オレンジ	とんがりコーン	米、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、チーズ、きゅうり もやし、かぼちゃ、麩、細ねぎ、えのきたけ、若布、オレンジ
24	金	食べっこ動物 ビスケット	ご飯、納豆入りさつま揚げ、土佐和え、かき玉汁 りんご	黄桃カナッペ	米、白身魚すり身、納豆、玉ねぎ、人参、ごぼう、ごま、もやし ほうれん草、卵、若布、細ねぎ、りんご
25	土	ハイハイ	豚丼、豆腐と玉ねぎのみそ汁 ブロッコリーのおかか和え、バナナ	せんべい	米、豚肉、白滝、玉ねぎ、人参、細ねぎ、木綿豆腐 ブロッコリー、バナナ
27	月	クラッカー	カレーライス、焼きかぼちゃ、トマト フルーツヨーグルト	マフィン	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぼちゃ、トマト ヨーグルト、みかん缶、パイン缶、バナナ
28	火	お誕生日会 きなこ餅	ご飯、炒り豆腐、チンゲン菜としめじのソテー スティックきゅうり、オレンジ	ぼたぼた焼き	米、木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、椎茸、細ねぎ、卵 チンゲン菜、ほんしめじ、ベーコン、きゅうり、オレンジ
29	水	魚肉ソーセージ	レーズンパン、揚げちくわの磯辺まぶし コールスローサラダ、トマト、バナナ	昆布のおにぎり	ぶどうパン、竹輪、青のり、粉チーズ、キャベツ、人参 きゅうり、トマト、バナナ
30	木	味しらべ	ご飯、生姜焼き、白和え、かぼちゃのみそ汁 オレンジ	厚切りバーム	米、豚肉、玉ねぎ、レタス、ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま かぼちゃ、細ねぎ、オレンジ
31	金	パイン缶	ご飯、鮭の塩焼き、ひじきの炒り煮、おひたし 豆腐とえのきのすまし汁、バナナ	フライドポテト	米、鮭、ひじき、油揚げ、人参、小松菜、もやし、ごま ソフト豆腐、えのきたけ、玉ねぎ、細ねぎ、バナナ

### ◇◇◇ 五感を使って食事を楽しむ ◇◇◇

食べ物のおいしさは5つの感覚で複合的に感じ取っています。しかし、意識をせずに何気なく食べていると、「この食べ物は好き!嫌い!」と、単純になりがちです。食卓では、五感を意識して食べることを心がけましょう

※ 献立は、材料、その他の都合で予定なく変更する場合があります  
※ 牛乳は未満児は朝のおやつ時に、以上児は3時のおやつ時に飲用します  
※ ご飯0~1歳児は8分づき、2歳児~4分づきです

### ひじきと納豆のおやき

- ・・・材料・・・
- ひじき~10g
  - 人参~5g
  - 納豆~15g
  - 小麦粉~20g
  - しょうゆ~少々
  - 油~少々
- ・・・作り方・・・
- ①人参は皮をむいてすりおろし、ひじきは食べやすく切る。納豆は粗くきざむ。
  - ②小麦粉と水(大さじ2)を混ぜ合わせ①としょうゆを加え混ぜる。
  - ③フライパンに油を熱し②を丸く焼いて食べやすく切る

#### 《かじわ餅》

かじわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につながる縁起物とされています。

#### 《ちまき》

ちまきを包む笹の葉の香りが強く、邪気を払う働きがあると信じられていたため、厄除けの食べ物であるとされています。

- 触れて味わう(触覚)  
手で触ったとき、口に入れたときの舌触り、かんだ時の固さ、飲み込むときの喉ごしなど、子どもたちの口で無理なく食べられる大きさや固さを考えることが大切です。
- 聞いて味わう(聴覚)  
調理やかんだ時の音、また食事時の会話も大切です。食事中は楽しい雰囲気を作ることが大切です。
- 目で見て味わう(視覚)  
彩りや形など、見た目が楽しいと、お子さんの食事への興味を育てることができます。

- 舌で味わう(味覚)  
甘味や塩味は好まれますが、酸味や苦味は苦手なお子さんが多いです。いろいろな食材を食べられるようになるためには、少しずついろいろな食材を口にすると体験が大切です。
- 香りで味わう(嗅覚)  
食材や調理の香りは食事が始まる合図のようなもの。いろいろなにおいのものにふれることが大切です。