



5月 食事だより

社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.4.28



みどりのさわやかな季節になりました。入園・進級して約1ヵ月が経ち、新しい園生活にも慣れ給食を喜んで食べている姿が見られます。給食を通して、食べることを楽しみながら箸やスプーンの持ち方や正しい姿勢などマナーが身に付くよう、私たち栄養士・調理師も頑張っていきたいと思っております。

旬の食材に触れたよ！～たけのこ編～

たけのこがおいしい季節になり、お店にも小松産のたけのこが並ぶようになりました。4月12日(水)の給食“たけのこの含め煮”に合わせて今回はらいおん組・つき組・にじ組の子どもたちにたけのこを見てもらいました。

らいおん組の子どもたちは、たけのこが何かわからず警戒をして触れようとしませんでした。つき組・にじ組では「あっ！たけのこや！」「見たことある！」とすぐに興味を持ってくれたので、「たけのこはどこにあるのかな？」と質問すると「たけやぶ」「土の中」「山」と想像しながら答えてくれました。そこでたけのこはどんな所からどのように出てくるのかどんな栄養があるか話をし、たけのこに触れてもらいました。一人一人匂いをかいでみると「土くさい！」「バナナみたい！」などつぶやきが聞こえてきました。次にたけのこを半分に切って見せると、「皮はワフワフワなのに中身は固いよ！」と感触の違いに気がつく子もいました。最後に今が旬のたけのこは食べる場所によって歯ごたえや硬さが違うことを話しました。食事が始まると早速“たけのこの含め煮”から食べ始めて、たけのこの食感を楽しんで味わっていましたよ。

食べ物への興味を深めることは、食べることを「楽しむ」ことに繋がっていくものと思っています。これからも保育室にお邪魔をし、旬な食材に触れる機会を持っていきたいです。



日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	月	ごはん ジョア	ホイコーロー 金時煮豆 わかめスープ	りんごゼリー ウエハース	かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツの柔らかか煮 わかめスープ
2	火	ごはん ヨーグルト	白味噌ポトフ きりぼしサラダ チーズ	お茶 せんべい	しらすあんかけ マッシュポテト 味噌汁
6	土	お茶 ウエハース	ハヤシライス ヨーグルト	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 すまし汁
8	月	ごはん 牛乳 ウエハース	魚のチリソース 粉ふき芋 春雨スープ	ヨーグルト和え ★ ウエハース (以)	魚の野菜あんかけ 粉ふき芋 豆腐スープ
9	火	ごはん お茶 バナナ	豚肉の生姜焼き トマト さつまいの味噌汁	ミルクココア ビスケット	そぼろあんかけ トマトマッシュ 味噌汁
10	水	ごはん お茶 せんべい	親子丼 チンゲン菜のツナ和え オレンジ	ジョア クラッカー	鶏雑炊 さつまいの甘煮 味噌汁
11	木	ごはん お茶 オレンジ	揚げぎょうざ 春雨のごま酢和え コーンかきたまスープ	牛乳 じゃがバター★ そら豆の塩茹で (以)	肉じゃが スティック野菜 豆腐スープ
12	金	ごはん お茶 ウエハース	カレーライス ツナサラダ いちご	ミルクココア せんべい 小魚 (以)	キャベツのツナあんかけ マッシュポテト わかめスープ
13	土	ジョア	チャーハン チンゲン菜のスープ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 チンゲン菜のスープ
15	月	ごはん お茶 ウエハース	鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 バナナ ウエハース (以)	豆腐のそぼろあんかけ キャベツの柔らかか煮 オニオンスープ
16	火	ごはん お茶 オレンジ	魚の塩焼き 小松菜のお浸し 春野菜の豚汁	牛乳 ドーナツ ★	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
17	水	ごはん ジョア	キャベツのクリーム煮 スパササラダ オレンジ	ミルク せんべい 小魚 (以)	キャベツのそぼろあんかけ 煮奴 わかめスープ
18	木	ごはん お茶 せんべい	マーボー丼 きゅうり南蛮 シューマイ	牛乳 青のりポテト ★	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
19	金	チキンライス 牛乳 ウエハース	チキンライス ヒレカツ いちご いら玉スープ	ジョア ビスケット	野菜雑炊 そぼろあんかけ オニオンスープ
20	土	ジョア	炊き込みご飯 豆腐のすまし汁	お茶 せんべい	鶏雑炊 すまし汁
22	月	ごはん お茶 バナナ	ひじき入り肉じゃが 塩もみ こなごの佃煮	ヨーグルト 紫芋チップス (以)	ひじき入り肉じゃが キャベツのしらすあんかけ 味噌汁
23	火	ごはん ジョア	魚フライタルタルソース ボイルキャベツ トマト コロコロスープ	ミルク せんべい	魚の野菜あん トマト煮 コロコロスープ
24	水	ごはん ヨーグルト	豚肉のソースマリネ オレンジ コーンチャウダー	お茶 じゃこおにぎり ★	そぼろあんかけ マッシュポテト 豆腐スープ
25	木	ごはん お茶 ウエハース	ブルコギ丼 キャベツとわかめのナムル いちご	牛乳 ひじきトースト ★	わかめ雑炊 しらすのあんかけ キャベツのスープ
26	金	ごはん お茶 オレンジ	鶏肉の西京焼き 小松菜の納豆和え 豆腐のすまし汁	ミルクココア ビスケット	小松菜のそぼろあんかけ 煮奴 すまし汁
27	土	りんごゼリー	パン ジョア チーズ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 かぼちゃの甘煮
29	月	ごはん お茶 バナナ	ローストチキン マセドアンサラダ 卵とレタスのスープ	牛乳 ピザトースト ★	レタスのそぼろあんかけ スティック野菜 コロコロスープ
30	火	ごはん 牛乳 いちご	豆腐ハンバーグ キャベツの即席漬け かぼちゃの味噌汁	ヨーグルト 小魚 (以)	豆腐のそぼろあんかけ キャベツの柔らかか煮 味噌汁
31	水	ごはん お茶 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 キャベツのごまマヨネーズ和え オレンジ	ミルク せんべい	ひじきのそぼろあんかけ キャベツの柔らかか煮 味噌汁