

# きゅうしょくだより

## テーマ 食べるってどんなこと？

一口に食べ物と言っても、ごはんや肉、魚に野菜、果物…と、数えきれない程、様々な食べ物があります。たくさんある食べ物の中から、自分の好きな物だけを何でもかんでも食べてしまうと、栄養が偏ってしまい、体の不調につながりかねません。食事をする際には、食べ物が体にしてくれる、それぞれの働きを理解し、選択していく必要があります。



### ポイントは信号機！？

食べ物が体にする働きによって、3色に分けられます。それが、信号機と同じ、赤、黄色、緑の3色で、これを【3色の食品群】といいます。食事をする際は、この3つの色を意識して食べると、大きな乱れを防げます。



## 5月の行事

こどもの日(端午の節句)

～趣旨～ こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日と定められています。



こいのぼり

「鯉」という魚は強くて流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝をのぼってしまう魚で、そんなたくましい鯉のように子供たちが元気に大きくなるようにという願いがあります。



かしわもち

柏の葉でおもちを包んだ柏もち。柏の葉は子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。



かぶと

かぶとは昔、体を守るために使われていました。そのため子どもの身を守って元気に大きく育つよつという意味がこめられています。

## ～給食メニューのご紹介～

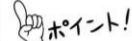
### 【えびと鶏肉のクリーム煮】

- ～材料～ 4人分
- ・ブラックタイガー 40g
  - ・鶏むね肉 120g
  - ・でん粉 4g
  - ・じゃがいも 120g
  - ・玉ねぎ 80g
  - ・にんじん 40g
  - ・マカロニ 20g
  - ・油 小さじ1
  - ・シチューミックス 32g
  - ・牛乳 320g



### ～作り方～

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを好みの大きさに切ります。
- ②マカロニを茹でます。
- ③鶏肉を一口大に切って、でん粉をまぶします。
- ④鍋に油をしき、③をじっくり焼きます。
- ⑤①を入れて炒めて、牛乳を入れます。
- ⑥えびとマカロニを入れて、えびに火が通ったら一旦火を止め、シチューミックスを入れ、弱火でコトコト煮ます。



ポイント！

子どもたちに人気のメニューです。鶏肉にでん粉をまぶして焼くことで肉が柔らかくなります。豆乳でも美味しくできます。

これから温かい季節になっていきますね。幼稚園にも少し慣れてきた頃でしょうか。これから食べ物も育つ良い気候になっていきますので、お子さんたちも元気に活動できるよう、旬の食べ物を給食でも取り入れていきたいと思っています。好き嫌いのあるお子さんは少しずつ慣れていってもらえたらと思います。もし、給食を残してしまい、お腹が空いている場合は小さなロールパンに牛乳、果物など栄養のあるものをおやつにオススメします。



管理栄養士 山田、一色

## 5月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。

※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

|        | 月  | 火        | 水                                    | 木                                | 金  |                                    |                                |        |                              |
|--------|--|----------|--------------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------|--------|------------------------------|
| きゅうしょく | <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 556kcal</p> <p>たんぱく質 22.2g</p> <p>脂質 21.6g</p> <p>カルシウム 304mg</p> <p>鉄 2.2mg</p> <p>食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ<br/>の栄養価も含まれます。</p> |          | 1日                                   | 2日                               | 3日 <憲法記念日>                                     |                                    |                                |        |                              |
|        |  |          | ごはん                                  | 米                                | ベビーパン  |                                    |                                |        |                              |
|        |  |          | 味噌汁                                  | 玉ねぎ、わかめ                          | キャベツのスープ                                       | キャベツ、小松菜<br>ベーコン、長ねぎ               |                                |        |                              |
|        |  |          | 大根と鶏肉の煮物                             | 鶏もも肉、大根<br>にんじん                  | コロッケ   | 豚肉コロッケ                             |                                |        |                              |
|        |  |          | 春雨サラダ                                | 春雨、にんじん、ひじき<br>ほうれん草、ツナ<br>マヨネーズ | きゅうりともやしのささみ和え                                 | きゅうり、もやし<br>にんじん、鶏ささみ<br>チーズ、マヨネーズ |                                |        |                              |
|        |  |          | オレンジ                                 |                                  | キウイ  |                                    |                                |        |                              |
| もちもの   | はし   |          | はし・スプーン                              |                                  |  |                                    |                                |        |                              |
| おやつ    | ばかうけ<br>牛乳   |          | マシュマロフレーク<br>牛乳                      |                                  | コーンフレーク、マシュマロ、バター                              |                                    |                                |        |                              |
| やうしょく  | 6日 <振替休日>  | 7日       | 8日                                   | 9日                               | 10日  |                                    |                                |        |                              |
|        |  | 手作り塩ラーメン | 中華麺、豚肉<br>ほうれん草、にんじん<br>コーン、しいたけ、長ねぎ | ごはん                              | 米  | 親子丼                                | 米、鶏卵、鶏もも肉<br>玉ねぎ、にんじん<br>しいたけ  |        |                              |
|        |  | かぼちゃミルク煮 | かぼちゃ、レーズン                            | すまし汁                             | えのきだけ、ほうれん草                                    | オニオンスープ                            | 玉ねぎ、にら                         | 味噌汁    | 切干し大根、高野豆腐<br>わかめ            |
|        |  | キウイ      |                                      | 枝豆ホイコーロー                         | 豚肉、キャベツ、赤ピーマン<br>青ピーマン、枝豆、ニンニク<br>しょうが、長ねぎ、ごま油 | 白身魚のフライ                            | たら、コショウ<br>小麦粉、鶏卵<br>パン粉、中濃ソース | ちくわサラダ | ちくわ、きゅうり<br>にんじん、マヨネーズ<br>ごま |
|        |  |          |                                      | レンコンとひじきのサラダ                     | レンコン、ひじき<br>カニカマ、にんじん<br>マヨネーズ                 | 野菜のさっぱり和え                          | キャベツ、ほうれん草<br>水菜、コーン、ごま        | オレンジ   |                              |
|        |  |          |                                      | パイナップル                           |  | バナナ                                |                                |        |                              |
| もちもの   | はし   |          | はし                                   |                                  | はし・スプーン  |                                    | はし・スプーン                        |        |                              |
| おやつ    | チョイス<br>牛乳   |          | プリン<br>牛乳                            |                                  | そぼろおにぎり<br>お茶                                  |                                    | 米、そぼろふりかけ<br>麦茶                |        | コロン<br>牛乳                    |

# 5月のこんだてひょう

|         | 月  | 火                                       | 水                                       | 木  | 金  |
|---------|--|---|---|--|--|
| きゅうしゅうく | 13日  | 14日                                     | 15日                                     | 16日  | 17日  |
|         | ごはん<br>米   | 煮込みうどん<br>うどん、豚肉、白菜<br>長ねぎ、にんじん<br>しいたけ | ごはん<br>米                                | 食パン<br>いちごジャム  | ごはん<br>米   |
|         | すまし汁<br>長ねぎ、わかめ、大根   | さつまいも天ぷら<br>さつまいも、ミックス粉                 | 味噌汁<br>玉ねぎ、えのきたけ<br>油揚げ                 | ポトフ<br>鶏もも肉、ウインナー<br>にんじん、じゃがいも<br>れんこん                                  | 味噌汁<br>ぶなしめじ、玉ねぎ<br>わかめ  |
|         | 鶏のごま味噌焼き<br>鶏もも肉、ごま  | バナナ                                     | 鮭の照り焼き<br>鮭、きな粉                         | ほうれん草のツナ和え<br>ほうれん草、ツナ<br>マヨネーズ  | すき焼き風<br>豚肉、白菜<br>玉ねぎ、焼き豆腐<br>しらたき、長ねぎ   |
|         | にんじんしりしり<br>にんじん、コーン<br>ごま油、かつお節<br>ごま                     |   | ピーマンとしらすの炒め物<br>ピーマン、もやし<br>しらす干し、かつお節  | トマト  | 小松菜チーズおかか和え<br>小松菜、チーズ<br>かつお節   |
|         | キウイ  |   | りんご                                     | オレンジ   | パイ   |
| もちもの    | はし   | はし                                      | はし                                      | はし・スプーン  | はし   |
| おやつ     | 小豆蒸しパン<br>牛乳<br>ミックス粉、豆乳、小豆缶                               | ミニクリームパン<br>牛乳                          | 海苔巻きせんべい<br>一口ゼリー<br>牛乳                 | 焼き芋<br>牛乳  | 揚げ一番<br>牛乳   |
| きゅうしゅうく | 20日  | 21日                                     | 22日                                     | 23日  | 24日 <誕生日会>   |
|         | 大豆入りカレー<br>米、水煮大豆、豚ひき肉<br>じゃがいも、玉ねぎ、にんじん<br>カレールウ、トマトケチャップ | ごはん<br>米                                | コーンごはん<br>米、コーン、バター                     | ロールパン  | ミートソーススパゲティ<br>スライスチリ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん<br>ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト<br>中濃ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ |
|         | 野菜サラダ<br>キャベツ、小松菜<br>きゅうり、ごま                               | すまし汁<br>木綿豆腐、ほうれん草<br>にんじん              | 味噌汁<br>なす、油揚げ                           | えびと鶏肉のクリーム煮<br>えび、鶏もも肉、じゃがいも<br>玉ねぎ、にんじん、枝豆<br>バター、小麦粉、牛乳                | わかめスープ<br>わかめ、長ねぎ、ごま   |
|         | りんご  | 豚肉の炒め物<br>豚肉、キャベツ<br>ぶなしめじ、しいたけ<br>にんじん | たらの香り焼き<br>たら、ニンニク<br>しょうが              | 白菜サラダ<br>白菜、ほうれん草<br>赤ピーマン、ツナ<br>かつお節                                    | フライドポテト<br>じゃがいも   |
|         | お茶<br>麦茶   | もやしのお浸し<br>もやし、小松菜<br>かつお節              | 小松菜しらす和え<br>小松菜、にんじん<br>しらす干し           | キウイ  | ショートケーキ  |
|         |  | パイ                                      | オレンジ                                    |  | いちご  |
| もちもの    | はし・スプーン  | はし                                      | はし                                      | はし・スプーン  | はし・スプーン  |
| おやつ     | スコーン<br>牛乳<br>ミックス粉、牛乳、バター、ベーキングパウダー                       | たべっこどうぶつ<br>牛乳                          | 源氏パイ<br>牛乳                              | バームクーヘン<br>ヤクルト  | ココアパンケーキ<br>牛乳<br>ココア、ミックス粉、牛乳、鶏卵  |
| きゅうしゅうく | 27日  | 28日                                     | 29日                                     | 30日  | 31日  |
|         | ごはん<br>米   | ふりかけごはん<br>米、おかかふりかけ                    | ごはん<br>米                                | 塩パン  | 焼きそば<br>中華麺、キャベツ、豚肉<br>玉ねぎ、ピーマン、にんじん<br>中濃ソース、あおのり                                 |
|         | 味噌汁<br>木綿豆腐、わかめ  | すまし汁<br>小松菜、油揚げ                         | けんちん汁<br>大根、にんじん、ごぼう<br>木綿豆腐、油揚げ<br>長ねぎ | コンソメスープ<br>玉ねぎ、にんじん<br>ベーコン  | もやしと鶏肉スープ<br>鶏もも肉、もやし、にら<br>えのきたけ、にんじん   |
|         | にらオムレツ<br>鶏卵、にら、にんじん<br>トマトケチャップ                           | 鶏肉の生姜焼き<br>鶏もも肉、しょうが                    | 鮭ザンギ<br>鮭、しょうが<br>ニンニク、小麦粉              | ハンバーグ<br>鶏ひき肉、豚ひき肉、コシヨウ、玉ねぎ<br>牛乳、鶏卵、パン粉、きな粉<br>しょうが、ニンニク、トマトケチャップ、中濃ソース | ひじきサラダ<br>ひじき、にんじん<br>きゅうり、ごまドレッシング  |
|         | きのこバター炒め<br>ぶなしめじ、えのきたけ<br>マッシュルーム、バター                     | ほうれん草ごま和え<br>ほうれん草、にんじん<br>ごま           | キャベツマヨ和え<br>キャベツ、にんじん<br>ローズハム、マヨネーズ    | ブロッコリーチーズおかか和え<br>ブロッコリー、チーズ<br>かつお節                                     | バナナ  |
|         | キウイ  | パイ                                      | オレンジ                                    | りんご  |  |
| もちもの    | はし   | はし                                      | はし                                      | はし・スプーン  | はし・スプーン  |
| おやつ     | オールレーズン<br>牛乳  | あべかわマカロニ<br>牛乳<br>マシュマロ、きな粉             | クラッカー<br>プルーン<br>牛乳                     | ふかし芋<br>牛乳   | マリービスケット<br>牛乳   |