給食だより

2017年5月
五十川保育園

まばゆいばかりの緑の季節となりました。早いもので入園式から一ヶ月が過ぎ、新しいお友達もようやく保育園に慣れてきたようです。この時期は、「わらび・ぜんまい・うど・筍」等の山菜をはじめ、旬の野菜が豊富です。その春の食物のほとんどは、繊維質でほろ苦いのが特徴です。これは、便通を整える為と、冬の間に運動不足などで弱った内臓の働きを良くする為に自然が与えてくれるものです。その自然の力に感謝して、しっかり摂取することをおすすめします。

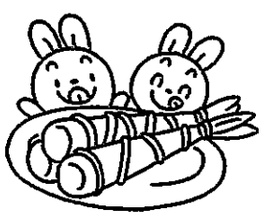
〈季節の節目の行事食〉

五節句の「節」は季節の変わり目のことです。体調を崩しやすい季節の変わり目に、健康で過ごせるように、また一年の豊作や子孫繁栄を願って、季節のお花や食べ物でお祝いします。この習慣を大切にし、旬の食べ物をいただいて季節を味わい楽しみましょう。5月5日の端午の節句では、家にこいのぼりをたてて粽(ちまき)や柏餅(かしわもち)を食べてお祝いします。

ちまき…お餅を茅(ちがや)や、笹の葉で包んだもので「難を避ける」という意味が込められています。



かしわもち…柏の木は、新しい葉が出ないと古い葉が落ちないという特徴があります。このことを家系が途絶えないということに結びつけ、柏の葉＝子孫繁栄として願いが込められています。





献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加 10時	延長
1 18	月 ・ 木	麦御飯 豆腐と鶏肉の味噌炒め わかめスープ	㋹ 黒ゴマとチーズ入りクッキー	㊧ キウイフルーツ	御飯　ミニトマト ローストチキン 野菜スープ
2 19	火 ・ 金	麦御飯　レタス 魚のトマトソース煮 呉汁	㋹ かしわ餅	㊧ パインアップル缶	シーフード スパゲティ 桃缶
6 20	土	チャンポン　バナナ 野菜ジュース	㊧英字ビスケット	㊧オレンジ	
8 22	月	麦御飯　味噌汁 うま煮 レモン酢和え	㋹ 米粉の人参おやき	㊧ 甘夏柑	しらす御飯 エビフライ　サラダ菜 きのこのかき玉汁
9 23	火	ピース御飯 いろいろ野菜と魚のオーブン焼き 小松菜と豆腐の清汁	9日　飲むヨーグルト スパゲティサンド 23日㋹中華風蒸しパン	㊧ キウイフルーツ	御飯 牛肉の甘辛煮 シャッキリ味噌汁
10 24	水	麦御飯 チキンクリームシチュー 林檎とキャベツのフレンチサラダ	㊢ 米粉クッキー	㊧ 海藻せんべい	味噌ラーメン バナナ
11 25	木	麦御飯　ミニトマト 魚のいかだ揚げ 季節の具沢山味噌汁	㋹ そら豆 クラッカー	㊧ 桃缶	御飯　レタス ポークチャップ のっぺい汁
12 26	金	ミルクパン　コーンスープ ミートローフ　レタス ハワイアンサラダ	㋹ 南瓜プリン	㊧ メロン	御飯 いり豆腐 卵スープ
13 27	土	焼きうどん　バナナ 林檎ジュース	㊧芋けんぴ	㊧チーズ	
15 29	月	麦御飯 ひじき団子のスープ 切干し大根の味噌マヨネーズ和え	㋹ バナナケーキ	㊧ オレンジ	御飯　レタス 煮魚 納豆汁
16 30	火	麦御飯　清汁 高野豆腐の八目煮 トマトとわかめのサラダ	㋹ 大豆のぶどう煮 バナナ	㊧ チーズ	御飯 牛肉のつけ焼き じゃが芋の味噌汁
17 31	水	ぶどうパン　サラダ菜 南瓜と挽肉のホイル焼き ブイヤベース	㊢ フルーツみつ豆	㊧ ウエハース	御飯　清汁 厚揚げとキャベツの回鍋肉

行事　16日　誕生会
昼食　ウインナーカレー　マセドアンサラダ
レタス　一口ゼリー
3時　オレンジジュース　苺のケーキ

㋹ スキムミルク
㊢ 豆乳
㊧ 牛乳