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。

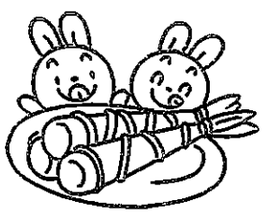
〈季節の節目の行事食〉

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歳未満児追加 10時	延長
1 18	月 ・ 木	初期：おかゆ・玉葱・人参・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・わかめスープ	㊥ キウイフルーツ	
2 19	火 ・ 金	初期：おかゆ・人参・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のコトコト煮・大根の味噌汁	㊥ パインアップル缶	
6 20	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：煮込みうどん・バナナ	㊥ チーズ	
8 22	月	初期：おかゆ・豆腐・じゃが芋・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・じゃが芋の味噌汁	㊥ 甘夏柑	
9 23	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・豆腐の清汁	㊥ キウイフルーツ	
10 24	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ 中期・後期： おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	㊥ 海藻せんべい	
11 25	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の煮物・具沢山味噌汁	㊥ 桃缶	
12 26	金	初期： おかゆ・キャベツ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・コーンスープ	㊥ メロン	
13 27	土	初期： うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊥ オレンジ	
15 29	月	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック ひじきと野菜の煮物・キャロットスープ	㊥ オレンジ	
16 30	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック 高野豆腐と野菜の煮物・トマトスープ	㊥ チーズ	
17 31	水	初期：おかゆ・玉葱・南瓜・じゃが芋・トマト 中期・後期：おかゆ 南瓜のそぼろ煮・野菜スープ	㊥ ウエハース	

16日　誕生会
初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋
中期・後期：おかゆ・人参スティック・マッシュポテト・オニオンスープ

※初期は毎日ペースト状になります。　　㊥牛乳