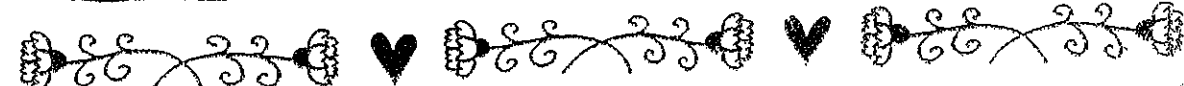


給食だより

2019年5月
五十川保育園



まばゆいばかりの春の日差しのもと、若葉の緑もすがすがしい季節になりました。早いもので入園式から一ヶ月がたち、新しいお友達も保育園の生活に慣れてきたことと思います。給食は、苦手な食べ物もあるでしょうが、健康を考え、何でも食べられるようになって下さいね。又、この時期は「わらび・ぜんまい・うど・筍・ふき」等の山菜をはじめ、旬の野菜が沢山あります。これらは身体の中の毒素を外に出してくれるので、この季節にしっかり摂取しましょう。



食べる前に手を洗いましょう

屋外で遊んでいなくても、子どもは様々なものをさわって確かめたり、遊びの道具にしたりするので、食べる前には必ず手を洗いましょう。手洗いには手の汚れを落とすことはもちろん、感染症予防の効果もあるので、調理の前にも必ず必要です。手のひらや手の甲、指と指の間、指先、手首などの効果的な洗い方、石けんの使い方についても教えていきましょう。

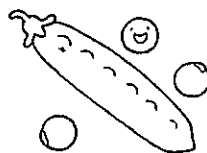


生活リズムを整えましょう



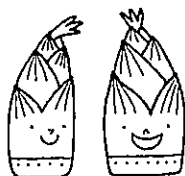
新年度が始まりました。新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずついいので、できることから始めてみましょう。

旬の食材 グリーンピース



エンドウの中の未熟な種子を食用としたもので、アオエンドウなどとも呼ばれます。缶詰や冷凍食品に加工されるものが多いですが、春の終わりから夏の初めにかけて生豆が出回ります。新鮮なものは甘みや風味が強いので、豆ごはんや卵とじなどにすると、苦手な子でも食べやすいでしょう。生豆は日もちがしないので、2~3日中に使いましょう。

旬の食材 たけのこ



竹の若芽で、一般的に知られている孟宗竹の旬は3月から5月初旬頃です。あくが強いので、米ぬかなどで下ゆでが必要になります。掘ってから時間が経つほどあくが強くなるので、できるだけ早く下ゆでしましょう。手間はかかりますが、香りと甘みが味わえるのは春ならでは。香りを楽しむなら炊き込みごはんやお吸い物がおすすです。

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	
				10時	延長
7	火	ピース御飯 いろいろ野菜と魚のオープン焼き 小松菜と豆腐の清汁	⊗ そら豆 クラッカー	⊕ 野菜せんべい	⊕ 林檎
8	水	麦御飯 コーンスープ ミートローフ レタス ハワイアンサラダ	⊗ ハムとコーンの マフィン	⊕ ウエハース	⊕ バナナ
9	木	ロールパン 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	⊗ オレンジゼリー	⊕ パイナップル	⊕ あられ
10	金	麦御飯 厚揚げとツナのカレー炒め煮 わかめスープ	⊗ スバゲティサンド	⊕ メロン	⊕ ゼリー
11	土	焼きビーフン バナナ ぶどうジュース	⊕ 細のスナック	⊕ オレンジ	
13	月	麦御飯 清汁 高野豆腐の八目煮 わかめの胡麻酢和え	⊗ バナナケーキ	⊕ みかん缶	ヨーグルト ビスケット
14	火	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	⊗ ドーナツ	⊕ チーズ	⊕ パイナップル
15	水	麦御飯 味噌汁 うま煮 レモン酢和え	飲むヨーグルト 米粉蒸しパン	⊕ オレンジ	⊕ せんべい
16	木	麦御飯 レタス 鯖のトマトソース焼き 中華スープ	⊗ 南瓜プリン	⊕ バナナ	⊕ オレンジ
17	金	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	⊗ 大豆のぶどう煮 バナナ	⊕ 林檎	⊕ 丸ボーロ
18	土	チャンポン バナナ オレンジジュース	⊕ ポップコーン	⊕ チーズ	
20	月	麦御飯 トマト 魚の磯辺揚げ 季節の具沢山味噌汁	⊗ カトルカール	⊕ キウイフルーツ	⊕ 桃缶
行事 28日 誕生会				⊗ スキムミルク	
昼食 ウィナーカレー マセドアンサラダ				⊗ 豆乳	
レタス 一口ゼリー				⊕ 牛乳	
3時 林檎ジュース クレープ					

