

5月こんだて表			あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて欲しい食品
			血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの			
1	金	ごはん 魚の香味煮 さっぱりあえ 若竹汁	魚 豆腐	キャベツ 人参 かぶ みかん たけのこ わかめ えのき	米 砂糖 ごま	373	1.5	芋類
7	木	ツナカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト	ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 いんげん コーン キャベツ 果物	米 油 じゃがいも 砂糖	496	2.1	海藻類
8	金	たけのこごはん たまごやき 磯香あえ 切干大根みそ汁 果物	油揚げ 卵 かまぼこ 打豆	たけのこ 人参 きぬさや 青菜 もやし のり 切干大根 玉ねぎ えのき 果物	米 砂糖 油	378	2.2	肉類
11	月	生揚げの中華丼 ゆかりあえ わかめスープ 果物	生揚げ 豚肉	玉ねぎ 青菜 人参 たけのこ しいたけ かぶ きゅうり わかめ 長ねぎ 果物	米 油 片栗粉 ごま	394	2.3	卵類
12	火	食パン 魚の洋風焼き チーズサラダ ミネストローネ ヨーグルト	魚 チーズ ベーコン 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ 人参 アスパラ トマト	パン 油 砂糖 じゃがいも	421	2.5	果物類
13	水	ごはん 鶏肉のみそがらめ 五色あえ すまし汁	鶏肉 大豆 豆腐	もやし キャベツ 青菜 人参 コーン わかめ 長ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖	406	1.6	きのこ類
14	木	五目うどん シャキシャキサラダ 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ	玉ねぎ 人参 青菜 しいたけ きゅうり 果物	うどん じゃがいも 砂糖 油 ごま	377	2.4	海藻類
15	金	【まごわやさしい】ごはん 魚の照り焼き ごま酢あえ 豆腐のみそ汁	魚 ちくわ 豆腐 油揚げ	わかめ キャベツ 人参 玉ねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも ごま	410	1.9	緑黄色野菜
18	月	【かみかみ献立】かみかみきんぴら丼 カリポリつけ なめこ汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき いんげん 大根 きゅうり なめこ 長ねぎ 青菜	米 油 砂糖 ごま	442	2.2	魚介類
19	火	食パン バーベキューチキン 海草サラダ 豆乳スープ 果物	鶏肉 ウインナー 豆乳	海藻ミックス キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ 果物	パン 砂糖 油 じゃがいも ごま	373	2.0	卵類
20	水	ゆかりごはん 魚のいそべ揚げ もやしのナムル けんちん汁	魚 豆腐 油揚げ	青のり もやし 青菜 人参 大根 長ねぎ ごぼう しめじ	米 油 小麦粉 さつまいも ごま	395	1.8	果物類
21	木	大豆入りスパゲティミートソース 青菜のスープ 果物	豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト 青菜 きくらげ 長ねぎ コーン 果物	スパゲティ 油	397	2.3	芋類
22	金	【減塩うまみランチ】ごはん ごまおかかきりざい カレーきんぴら 塩ちゃんこスープ	納豆 鰹節 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ	野菜菜 いんげん 人参 キャベツ 長ねぎ しいたけ しらたき	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	416	1.4	海藻類
25	月	ごはん 和風ハンバーグ のり酢あえ みそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ	ひじき 玉ねぎ しいたけ いんげん 青菜 人参 もやし のり かぶ 果物	米 片栗粉 砂糖	390	1.5	果物類
26	火	食パン 魚のフレイク焼き みかんサラダ コンソメスープ ヨーグルト	魚 ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり 人参 みかん 玉ねぎ エリンギ	パン コーンフレイク 砂糖 油 じゃがいも	406	2.2	豆・豆製品
27	水	菜めし 肉じゃが 春雨サラダ 果物	豚肉 ハム	青菜 人参 玉ねぎ しらたき いんげん キャベツ コーン 果物	米 油 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま	452	1.6	魚介類
28	木	豆乳みそラーメン 切干大根サラダ 果物	豚肉 豆乳 ツナ	キャベツ もやし 人参 長ねぎ コーン なら きくらげ 切干大根 青菜 果物	中華麺 油 砂糖 ごま	415	2.7	きのこ類
29	金	ごはん 魚のごまケチャップソース ひじきのマリネ かきたま汁	魚 ハム 卵 豆腐	玉ねぎ ひじき キャベツ 人参 きゅうり 青菜 えのき 長ねぎ	米 砂糖 油 ごま	413	1.5	芋類

★給食使用食材を、3つのグループの食品に分けて掲載しています。

- * エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です (1~2歳児の場合はこの概ね8割となります)。
- * この献立のほかに、3歳以上児には3時のおやつ、1~2歳児には10時と3時のおやつがあります。
- * 保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。

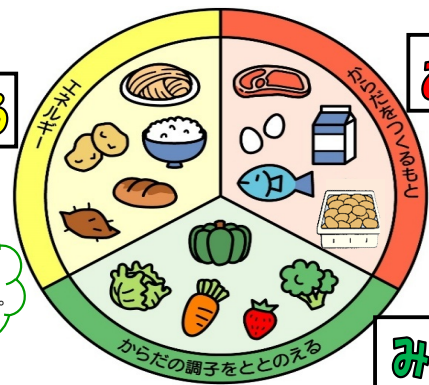


- ★ 食事のあいさつしよう
- ★ 給食レシピ紹介 野菜を食べやすくする工夫



きいろ

裏面もご覧ください。



あか

みどり

5月 食事のあいさつをしよう



食べる前には…

いただきます



「いただく」とは、頭にのせる、高くささげるという意味。日本人は古来から、神様にお供えしたものを食べる時や、上位の者からもらった物を食べる時に、頭上にかかげるような動作をしました。魚も肉も野菜もすべて、命あるもの。私たちは、毎日たくさんの「命」をいただいて自分たちの命をつないでいます。

「いただきます」は、「命、いただきます」ですね。

食べた後には…

ごちそうさまでした



「馳走(ちそう)」は、走り回ること。昔は今のようにお店も冷蔵庫もないので、客人をもてなす食材を揃えるために、走り回って食材を揃えました。想いをもって食事を用意してくれた人へ、心からの感謝の気持ちを表します。

私たちの食生活は、「欲求を満たすためのもの」だけでなく、自然の恩恵によって成り立ちます。食べものの背景に思いをはせ、生命を尊重し、自然環境も大切にする気持ちを育てていきたいですね。また、食事は、農家さん・配達する人・お店の人・献立を考える人・調理する人など本当にたくさんの人々の活動によって支えられて、成り立っています。

食事のあいさつは、全てに感謝の気持ちを込めて行う日本独自のものです。その意味を考え、「命ある生き物を大切に思う心」「自分の口に入るまでに携わる多くの人々への感謝の心」を育てていきましょう。



★野菜を食べやすくする工夫

給食の野菜は食べるのに家の野菜は食べなくて…
そんなお悩みに調理面でアドバイス!



★野菜は茹でて(蒸して)から

奥歯が生え揃わない3歳頃までは、奥歯で楽に噛めるくらいの柔らかさに茹でるか蒸すかすると食べやすいです。きゅうりの薄切りやレタスのシャキシャキを楽しめるのは奥歯が生え揃ってからでしょう。

★うまみのある食材をプラス!

和え衣にツナやのり、その他シラス、かつお節、すりごま、干しえびなど、うまみのある食材を足すことで、野菜独特の青臭さが和らぎ、食べやすくなります。

★口当たりをやわらかくする

だし汁を足してしっとり仕上げる、豆腐をくずしてなめらかな白和えに、野菜は千切りにして茹でるひと手間で食べやすさぐーんとアップ!

★のり酢あえ★

【材料：約4人分】

- ・ほうれん草 … 120g
- ・もやし … 100g
- ・人参 … 20g
- ☆ツナ缶 … 40g
- ☆刻みのり … 4g
- ☆酢 … 小さじ1
- ☆醤油 … 小さじ1強

- ①ほうれん草はゆでて水にさらす。
水気を絞って約2cmに切る。
人参、もやしも茹で、水気を絞る。
- ②タレ(☆)と和えてできあがり!