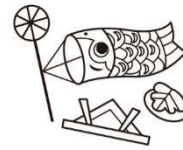


5月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和5年4月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

| 月/日 (曜日) | 献立名 | 食品名 |
|-------------------------------|---|---|
| 5月 1日 (月) 花まつり | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ホットケーキ | 牛乳 オレンジ 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・卵・フォローアップミルク・砂糖・バター |
| | ☆ふりかけごはん ☆人参と白菜の味噌汁 ☆鶏肉のみそ焼き ☆スティック野菜 ☆りんご ☆牛乳 | 米・ふりかけ 人参・白菜・味噌・煮干し 鶏もも肉・醤油・味噌・みりん・酒 きゅうり・人参・酢・味噌・砂糖 りんご 牛乳 |
| ★5月 2日 (火) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン | 牛乳 キウイ 牛乳 全粒粉・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・フォローアップミルク・ジャム |
| | ☆ごはん ☆チンゲン菜と大根の味噌汁 ☆たらのごま焼き ☆ふきの炒め煮 ☆バナナ ☆牛乳 | 米 チンゲン菜・大根・味噌・煮干し たら・醤油・酒・みりん・米粉・片栗粉・すりごま・油 ふき水煮・人参・油・砂糖・酒・醤油・かつお節 バナナ 牛乳 |
| 5月 6日 (土) 5月 20日 (土) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい | 牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい |
| | ☆麦茶 ☆トマトツナスパゲッティ ☆大根コーン和え ☆りんご ☆牛乳 | 麦茶 スパゲッティ・ツナ・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト缶・ケチャップ・中濃ソース・味噌・塩・パセリ 大根・ホールコーン・醤油 りんご 牛乳 |
| ★5月 8日 (月) ★5月 22日 (月) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆麦茶 ☆鉄強化チーズ ☆卵うどん | 牛乳 りんご 麦茶 鉄強化チーズ うどん・卵・玉葱・人参・生椎茸・醤油・みりん・塩・かつお節・昆布 |
| | ☆ごはん ☆大根と麩の味噌汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆パイ ☆牛乳 | 米 大根・麩・味噌・煮干し 豚ロース肉・生姜・醤油・酒・砂糖 メイクイン・人参・きゅうり・ホールコーン・マヨネーズ・塩 パイ 牛乳 |
| ★5月 9日 (火) ★5月 23日 (火) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆きなこマフィン | 牛乳 バナナ 牛乳 全粒粉・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・フォローアップミルク・バター・きな粉 |
| | ☆ごはん ☆生揚げと玉葱の味噌汁 ☆かれのいムニエル風 ☆人参の含め煮 ☆オレンジ ☆牛乳 | 米 生揚げ・玉葱・味噌・煮干し かれい・塩・米粉・油 人参・油・砂糖・醤油 オレンジ 牛乳 |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| ★5月 10日(水) 5月 24日(水) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー | 牛乳 りんご 牛乳 クラッカー |
| | ☆ごはん ☆小松菜とふのりの味噌汁 ☆北海かき揚げ ☆ブロッコリーの中華和え ☆バナナ ☆牛乳 | 米 小松菜・ふのり・味噌・煮干し 鮭・塩・グリーンアスパラ・ホールコーン・玉葱・卵・小麦粉・片栗粉・油 ブロッコリー・醤油・ごま油 バナナ 牛乳 |

| 月/日(曜日) | 献立名 | 食品名 |
|-------------------------------------|--|--|
| ★5月 11日(木) 🎂誕生会(年少) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆メロンパン | 牛乳 オレンジ 牛乳 メロンパン |
| | ★5月 25日(木) ☆玉葱とコーンのスープ(0-2歳児) ☆ミートソーススパゲッティ ☆大根ときゅうりの酢の物 ☆パイ缶 ☆牛乳 | 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 スパゲッティ・豚ももひき肉・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト缶・ケチャップ・中濃ソース・味噌・塩・パセリ・バター・粉チーズ 大根・きゅうり・酢・醤油・砂糖・塩 パイ缶・青りんごゼリー(11日、年少) 牛乳 |
| ★5月 12日(金) 年少児お弁当持参 (親子遠足のため) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい | 牛乳 バナナ 牛乳 せんべい |
| | ★5月 26日(金) 年長児お弁当持参 (親子遠足のため) | ☆ごはん ☆じゃがいもと長葱の味噌汁 ☆鶏肉のきのこ煮 ☆キャベツ納豆和え ☆りんご ☆牛乳 |
| 5月 13日(土) 5月 27日(土) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット | 牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット |
| | ☆味噌ラーメン ☆小松菜のツナ和え ☆バナナ ☆牛乳 | ラーメン・豚ももひき肉・もやし・玉葱・白菜・人参・ホールコーン・油・味噌・醤油・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 小松菜・ツナ・醤油 バナナ 牛乳 |
| ★5月 15日(月) ★5月 29日(月) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ミルクパン | 牛乳 バナナ 牛乳 小麦粉・米粉・ベーキングパウダー・砂糖・フォローアップミルク・油 |
| | ☆ごはん ☆わかめとコーンのスープ(0-2歳児) ☆キャベツカレー ☆トマトときゅうりのサラダ ☆りんご ☆牛乳 | 米 わかめ・ホールコーン・醤油・塩・昆布 鶏ひき肉・キャベツ・メイクイン・玉葱・人参・油・にんにく・生姜・カレーパウダー・福神漬け トマト・きゅうり・醤油・酢・砂糖・油 りんご 牛乳 |
| ★5月 16日(火) 🎂誕生会(年中) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ | 牛乳 オレンジ |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| ★5月 30日(火) 誕生会(年長) | ☆牛乳 ☆コーンフレーククッキー | 牛乳 全粒粉・小麦粉・バター・砂糖・卵・レーズン・コーンフレーク |
| | ☆ごはん ☆じゃがいもとニラの味噌汁 ☆ほっけの竜田揚げ ☆小松菜ひじき和え ☆バナナ ☆牛乳 | 米 メークイン・ニラ・味噌・煮干し ほっけ・生姜・醤油・酒・米粉・片栗粉・油 小松菜・干しひじき・醤油・砂糖・みりん・醤油 バナナ・青りんごゼリー(16日、年中/30日、年長) 牛乳 |
| ★5月 17日(水) 5月 31日(水) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー ☆かえり煮干し | 牛乳 りんご ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し |
| | ☆ごはん ☆水菜と切干大根の味噌汁 ☆炒め納豆 ☆キャベツとしらすのサラダ ☆オレンジ ☆牛乳 | 米 水菜・切干大根・味噌・煮干し 納豆・豚ももひき肉・玉葱・人参・油・醤油・卵 キャベツ・しらす干し・油・酢・醤油・砂糖 オレンジ 牛乳 |
| ★5月 18日(木) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット | 牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット |
| | ☆ごはん ☆わかめと麩の味噌汁 ☆カミナリ豆腐 ☆ブロッコリーのごま和え ☆りんご ☆牛乳 | 米 わかめ・麩・味噌・煮干し 木綿豆腐・豚ももひき肉・つきこんにゃく・玉葱・人参・たけのこ水煮・干椎茸・生姜・油・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油 ブロッコリー・すりごま・醤油・砂糖 りんご 牛乳 |

| 月/日(曜日) | 献立名 | 食品名 |
|-------------------------------------|---|--|
| ★5月 19日(金) 年中児お弁当持参 (親子遠足のため) | ・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー | 牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー |
| | ☆バターロール ☆人参のポターージュ ☆豚肉のマーマレード焼き ☆アスパラソテー ☆パイ ☆牛乳 | バターロール 人参・玉葱・油・牛乳・豆乳・塩・パセリ・バター・ポターージュの素 豚ロース肉・生姜・醤油・マーマレード グリーンアスパラ・油・塩 パイ 牛乳 |

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

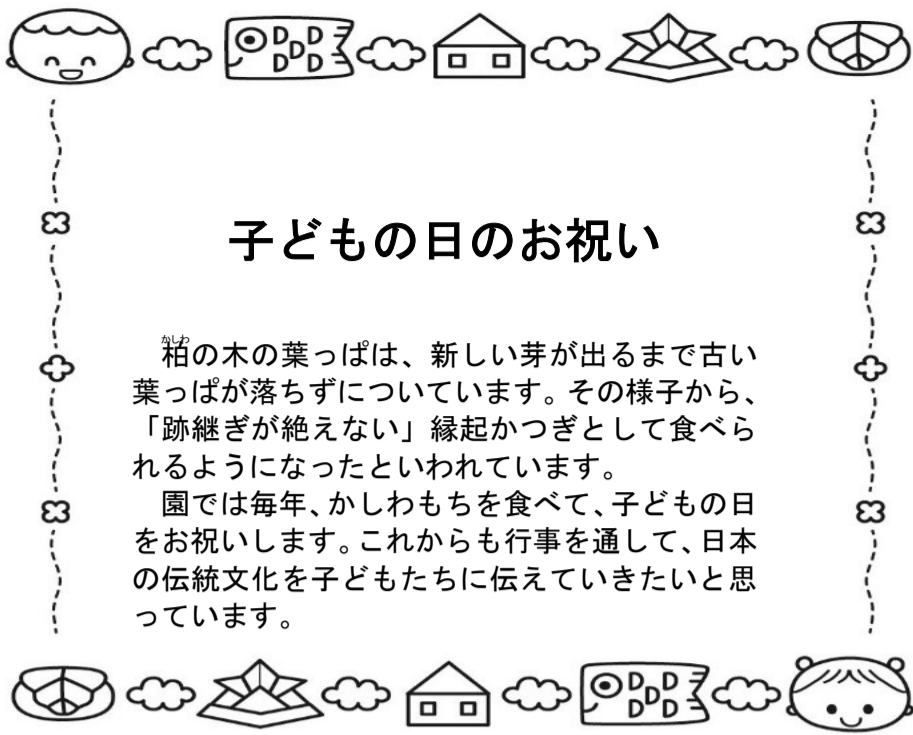
*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

※大谷幼稚園給食室で使用する食材につきましては、可能な限り道産・国産食材を使用しております。

また、この度の新型コロナウイルスにおける影響により、納入業者から入荷する食材が一部変更となる事も予想されます。

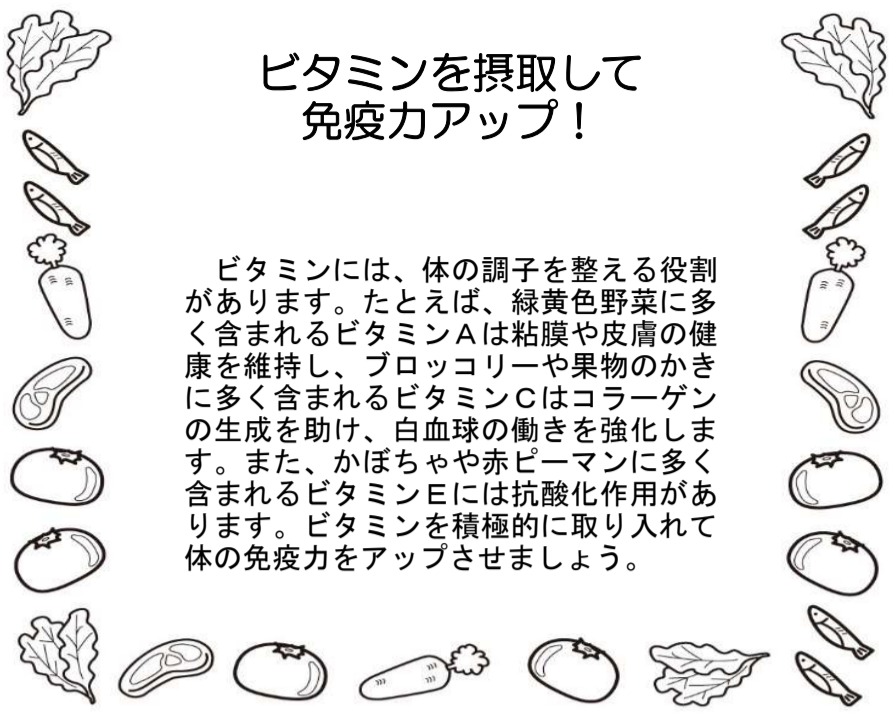
その際は、改めましてご連絡をいたしますので、宜しくお願いします。



子どもの日のお祝い

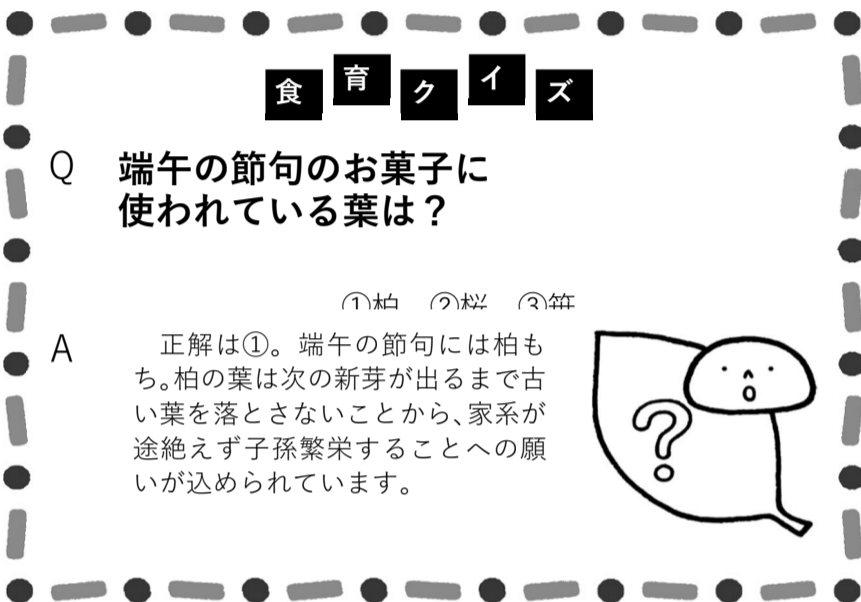
稲の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

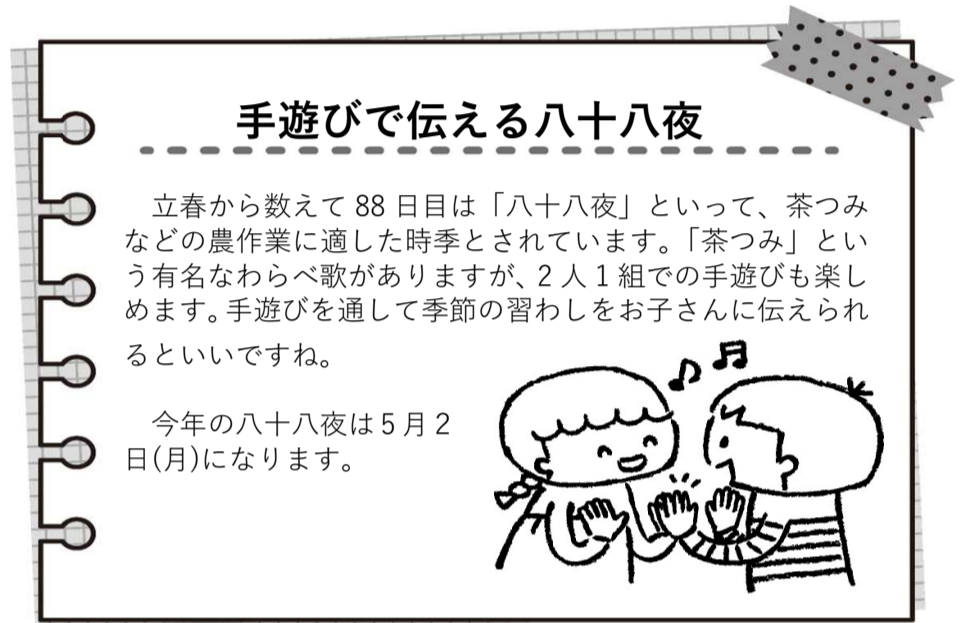
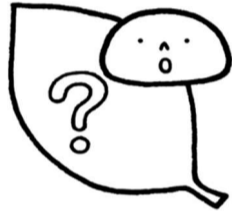


食育クイズ

Q 端午の節句のお菓子に使われている葉は？

①柏 ②桜 ③笹

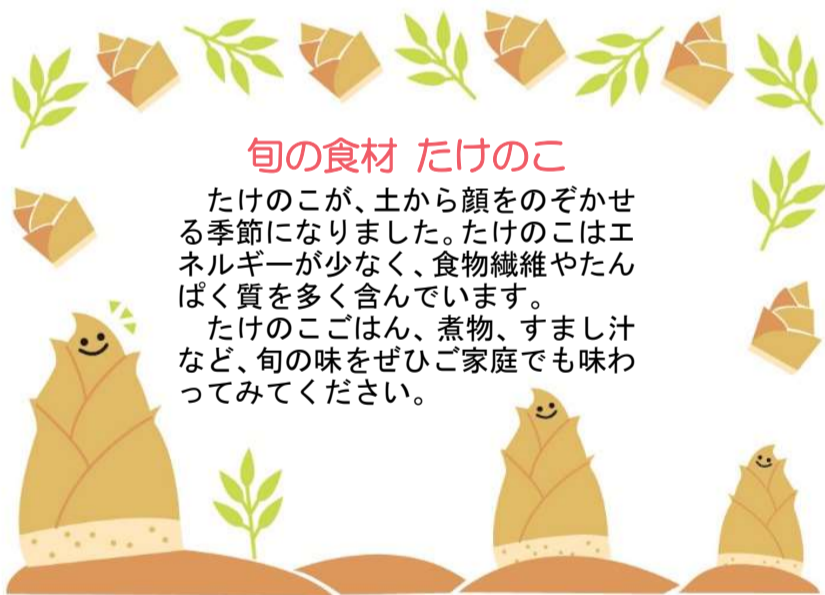
A 正解は①。端午の節句には柏もち。柏の葉は次の新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、家系が途絶えず子孫繁栄することへの願いが込められています。



手遊びで伝える八十八夜

立春から数えて88日目は「八十八夜」といって、茶つみなどの農作業に適した時季とされています。「茶つみ」という有名なわらべ歌がありますが、2人1組での手遊びも楽しめます。手遊びを通して季節の習わしをお子さんに伝えられるといいですね。

今年の八十八夜は5月2日(月)になります。



旬の食材 たけのこ

たけのこが、土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。

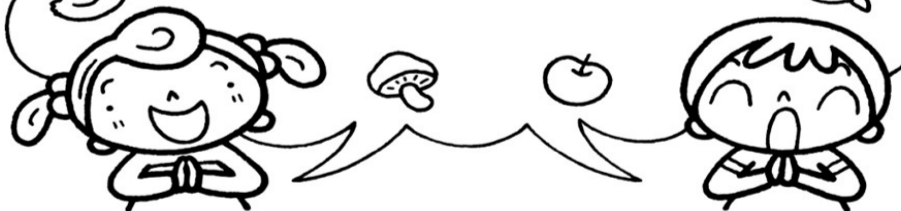
たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



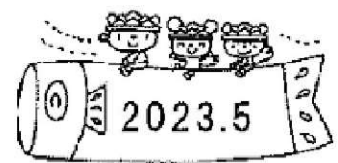
食育ワンポイント

いただきます・ごちそうさま

食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう。



食のウオッチング



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランス良く「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

思い切り遊ぶことでお腹が空き、遊びの中で食べ物の話題が広がることがあります。自然の恵みや、いのちの大切さを気付かせることも大切です。また、調理の様子を見たり、食材や調理器具に触れたりすることも食べる意欲を育むことにつながります。

保育所等では子どもたちが育てた作物を実際に食べたり、給食室の見学などを行っています。ご家庭でも身近なところから食の経験ができるように取り組んでみてはいかがでしょうか。

農林水産省では食育の取組を分かりやすく発信するため 12 の食育ピクトグラムを作成しています。日頃の食生活の中で意識してみましょう。



〈参考〉農林水産省ホームページ 食育ピクトグラム及び食育マークのご案内

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>

食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせる

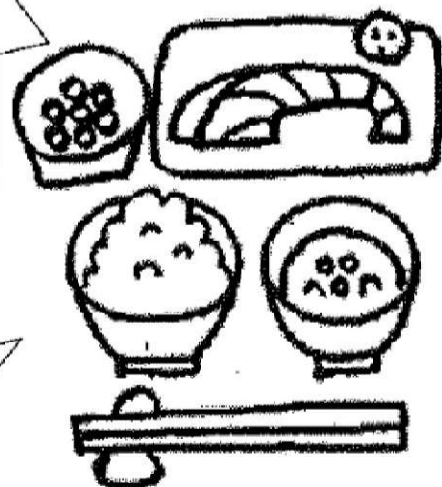
毎日の献立を考えるときには、「主食・主菜・副菜」を揃えることを意識すると、栄養のバランスが良い食事になります。

副菜

ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源となるごはんやパン、めんなどを主材料とする料理



果物、牛乳・乳製品も忘れずに！



主菜

たんぱく質の供給源となる肉や魚、卵、大豆、大豆製品などを主材料とする料理