



5月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園
令和6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 (水) ✿花まつり	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆ほうれん草としめじの豆乳味噌汁 ☆たらの磯辺焼き ☆スティック野菜 ☆バナナ ☆牛乳	米 ほうれん草・しめじ・無調整豆乳・味噌・煮干し たら・醤油・酒・米粉・片栗粉・青のり・油 きゅうり・酢・砂糖・味噌 バナナ 牛乳
★5月 2日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆バターポテト	牛乳 オレンジ 牛乳 メイクイン・バター・砂糖・フォローアップミルク・塩
	☆ごはん ☆大根とふのりの味噌汁 ☆北海かき揚げ ☆甘酢もやし ☆りんご ☆牛乳	米 大根・ふのり・味噌・煮干し 鮭・塩・アスパラ・ホールコーン・玉葱・卵・薄力粉・片栗粉・油 もやし・人参・酢・砂糖・塩 りんご 牛乳
★5月 7日 (火) ★5月 21日 (火) 🎂誕生会	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 りんご 牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆人参とコーンのスープ (0-2歳児) ☆チキンカレー ☆大根ツナ和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 人参・ホールコーン・醤油・塩・昆布 鶏もも肉・メイクイン・玉葱・人参・油・にんにく・生姜・醤油・カレールウ・福神漬 大根・ツナフレーク・油・酢・醤油・砂糖・塩 オレンジ・りんごゼリー (21日) 牛乳
5月 8日 (水) 5月 22日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆メロンパン	牛乳 キウイ 牛乳 メロンパン
	☆ごはん ☆小松菜と麩の味噌汁 ☆カミナリ豆腐 ☆もやしののり和え ☆バナナ ☆牛乳	米 小松菜・麩・味噌・煮干し 木綿豆腐・豚ももひき肉・しらたき・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 もやし・のり・醤油 バナナ 牛乳

★5月 9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
★5月 23日(木)	☆ふりかけごはん ☆豆腐とふのりの味噌汁 ☆カレイの天ぷら ☆ほうれん草と人参のナムル ☆パイナップル ☆牛乳	米・ふりかけ 豆腐・ふのり・味噌・煮干し カレイ・塩・薄力粉・卵・油 ほうれん草・人参・醤油・ごま油・いりごま パイナップル 牛乳
★5月 10日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆きなこマカロニ	牛乳 りんご 牛乳 ペンネマカロニ・きな粉・砂糖・塩
★5月 24日(金)	☆ごはん ☆人参と切干大根の味噌汁 ☆チキンカツ ☆キャベツの醤油マヨネーズ添え ☆オレンジ ☆牛乳	米 人参・切干大根・味噌・煮干し 鶏もも肉・塩・薄力粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース キャベツ・醤油・マヨネーズ オレンジ 牛乳

月/日(曜日)	献立名	食品名
5月 11日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 オレンジ 牛乳
5月 25日(土)	☆せんべい ☆味噌ラーメン ☆ブロッコリーおなか和え ☆バナナ ☆牛乳	せんべい 中華めん・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・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 ブロッコリー・醤油・かつお節 バナナ 牛乳
★5月 13日(月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン	牛乳 りんご 牛乳 全粒粉入り粉・薄力粉・ベーキングパウダー・バター・フォローアップミルク・いちごジャム
★5月 27日(月)	☆ごはん ☆じゃが芋と絹さやの味噌汁 ☆親子煮 ☆アスパラとコーンのソテー ☆オレンジ ☆牛乳	米 じゃが芋・絹さや・味噌・煮干し 鶏もも肉・玉葱・人参・干椎茸・油・砂糖・みりん・醤油・ほうれん草・卵・片栗粉 アスパラ・ホールコーン・油・醤油・塩 オレンジ 牛乳
★5月 14日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きおにぎり	牛乳 オレンジ 牛乳 米・味噌・みりん
★5月 28日(火)	☆ロールパン ☆ミネストローネ ☆豚肉のマーマレード焼き ☆ほうれん草しめじ炒め ☆パイナップル ☆牛乳	ロールパン 豚バラ肉・メイクイン・人参・玉葱・キャベツ・にんにく・カットトマト缶・ケチャップ・塩・油・パセリ 豚ロース肉・生姜・醤油・マーマレード ほうれん草・しめじ・油・醤油 パイナップル 牛乳

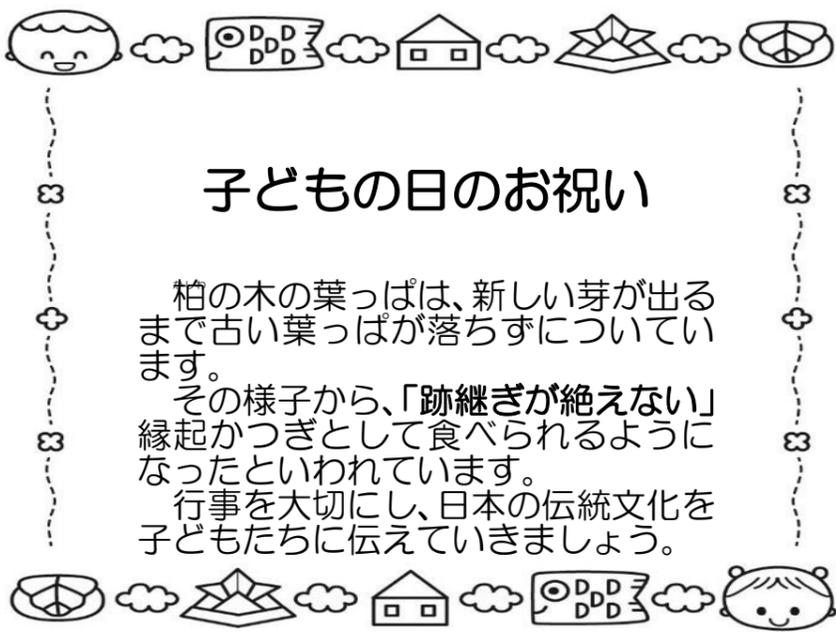
5月 15日(水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 バナナ 牛乳 クラッカー
5月 29日(水)	☆ごはん ☆小松菜と大根の味噌汁 ☆さばの味噌煮 ☆ふきの炒め煮 ☆りんご ☆牛乳	米 小松菜・大根・味噌・煮干し さば・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 ふき水煮・人参・油・砂糖・酒・醤油・かつお節 りんご 牛乳
★5月 16日(木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイ ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 キウイ ヨーグルト 鉄強化菓子
★5月 30日(木)	☆玉葱とコーンのスープ(0-2歳児) ☆ミートソーススパゲッティ ☆小松菜おかか和え ☆オレンジ ☆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・味噌・塩・パセリ・粉チーズ 小松菜・かつお節・醤油 オレンジ 牛乳
★5月 17日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 りんご 牛乳 せんべい
5月 31日(金) △親子遠足	☆ごはん ☆わかめとしめじの味噌汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆バナナ ☆牛乳	米 わかめ・しめじ・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 バナナ 牛乳
5月 18日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 バナナ 牛乳 クラッカー
	☆五目うどん ☆キャベツのコーン和え ☆りんご ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ほうれん草・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 キャベツ・ホールコーン・醤油 りんご 牛乳

月/日(曜日)	献立名	食品名
★5月 20日(月)	・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
	☆ごはん ☆卵と小松菜の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆ブロッコリー中華和え ☆りんご ☆牛乳	米 卵・小松菜・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 ブロッコリー・醤油・ごま油 りんご 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。

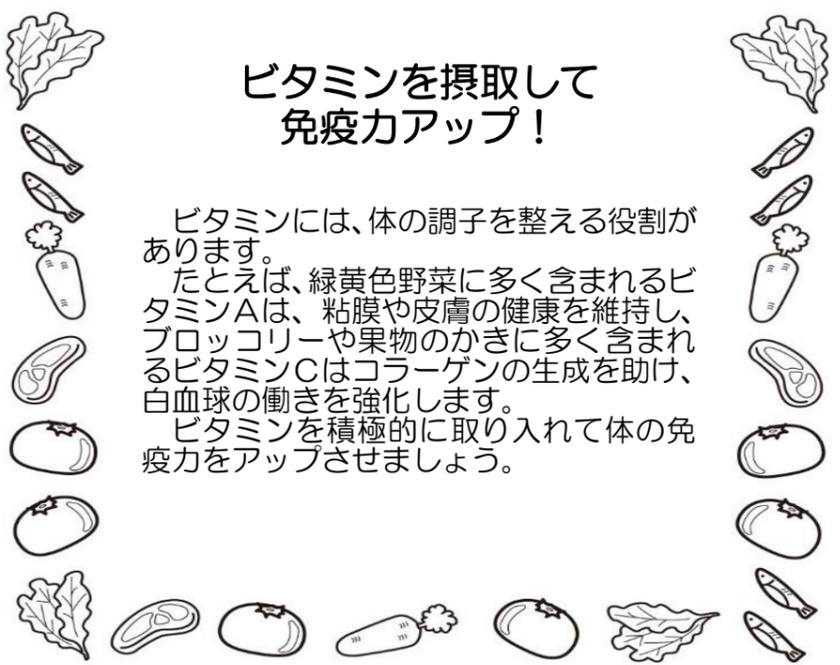


子どもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、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。

行事を大切に、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきましょう。



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。

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1日(水)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。

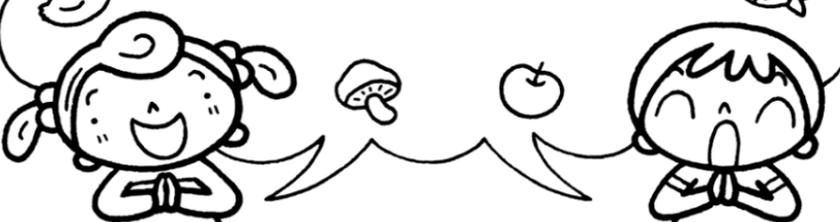
たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



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、バランスの良い「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。これは、子どもだけではなく全世代に大切なことです。

しかしながら、現代において、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加、朝食の欠食、食習慣の乱れや思春期のやせにみられるような心と体の健康問題が生じています。乳幼児期から発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」を培うことが重要とされています。

こども園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、「お腹がすくりズムをもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事作り、準備にかかわる子ども」「食べものを話題にする子ども」を目標に、子どもが身近な大人の援助を受けながら、他の子どもとのかかわりと、楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育んでいます。

食事は、**主食・主菜・副菜**を組み合わせる

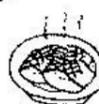
毎日の献立を考えるときに、「**主食、主菜、副菜が揃っていること**」を意識すると、栄養のバランスの良い食事となります。

また、一日のうちで、果物、牛乳・乳製品も忘れずにとりましょう。



主食

炭水化物の供給源となるごはん、パン、めんなどを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理



副菜 1~2品

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

料理の組み合わせのコツ

—異なる調理法にする—

主菜が炒め物で、副菜はお浸しのように違う調理法にすることで様々な味が楽しめます。食べ物が持つ素材の味を覚えるためうす味を心がけ、油のとりすぎにも注意して料理を組み合わせましょう。

—様々な食品を組み合わせる—

食材ごとに、栄養素も違います。様々な食材を組み合わせることで、栄養バランスもとりやすくなります。

