

4月給食献立表

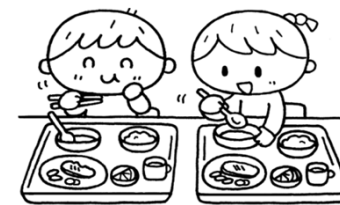
日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食		全員3時のおやつ
				主食	副食 果物等	
1	月	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜炒め・焼きピーマン・果物	ご飯	納豆	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
2	火	牛乳 おかき	魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・煮豆	ご飯	ミニトマト	牛乳 昆布 クラッカー
3	水	牛乳 クッキー	クリームシチュー・フレンチサラダ・ミニゼリー	ご飯		牛乳 スイートポテト ☆
4	木	牛乳 ビスケット	入園・進級ランチデー	×		牛乳 ジャムロール
5	金	牛乳 せんべい	豆腐のカレー煮・ピーマンのおかか和え・果物	ご飯	小魚ふりかけ	お茶 フルーチェ ☆
6	土	牛乳 クラッカー	五目うどん・果物	×		牛乳 せんべい
7	日					
8	月	牛乳 ビスケット	豚汁・青菜のしらす和え・果物	ひじきご飯		牛乳 パインケーキ ☆
9	火	牛乳 カステラ	魚の竜田揚げ・五目和え・果物	ご飯	すまし汁	牛乳 するめ おかき
10	水	牛乳 クラッカー	ポークビーンズ・ブロッコリーの塩ゆで 手作りふりかけ	ご飯	果物	牛乳 お好み焼き ☆
11	木	牛乳 せんべい	鶏肉のゆかり焼き・切り干し大根の炒め煮 小松菜納豆	ご飯	味噌汁	牛乳 小魚 クッキー
12	金	牛乳 クッキー	卵焼き・じゃがいもとアスパラガスきんぴら ミニトマト	ご飯	果物	牛乳 おにぎり ☆
13	土	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○		牛乳 味付きパン
14	日					
15	月	牛乳 ビスケット	春野菜の煮物・レバーの照り煮 ブロッコリーのごま和え・ミニゼリー	ご飯		お茶 果物ヨーグルトかけ ☆
16	火	牛乳 ジャムパン	煮魚・菜の花和え・粉ふき芋	ご飯	果物	牛乳 チーズ クラッカー
17	水	牛乳 せんべい	副食付弁当	○		牛乳 シュガートスト ☆
18	木	牛乳 ビスケット	ちくわの変わり揚げ・春キャベツの和え物・豆乳汁	しらすご飯	果物	牛乳 ベジータケーキ ☆
19	金	牛乳 クッキー	大豆の磯煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・果物	ご飯		牛乳 昆布 おかき
20	土	牛乳 クラッカー	スパゲティーナポリタン・スナップえんどう・果物	×		牛乳 せんべい
21	日					
22	月	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐・ナムル・果物	ご飯	ししゃも味酢干し	牛乳 あべかわ団子 ☆
23	火	牛乳 カステラ	魚のバーベキュー風・五目和え・若竹汁	ご飯	トマト果物	牛乳 するめ おかき
24	水	牛乳 クラッカー	さつま汁・ひじきの佃煮・果物	ご飯	青梗菜のごま和え	牛乳 ドーナツ ☆
25	木	牛乳 せんべい	カレーシチュー・ヨーグルトサラダ・ミニゼリー	ご飯	ゆで卵	牛乳 小魚 クッキー
26	金	牛乳 ジャムパン	試食会 3歳未満児(普通給食) 3歳上児(おにぎり給食)	×	ご飯	牛乳 焼きそば ☆
27	土	牛乳 クッキー	きつねうどん・果物	×		牛乳 クラッカー
28	日					
29	月					
30	火	牛乳 せんべい	八宝菜・納豆・果物	ご飯	スナップえんどう	牛乳 ピザトースト ☆

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

ご入園・ご進級おめでとうございます

4月は新入園児にとっても、進級園児にとっても、新しい生活の始まりです。乳幼児期は「食習慣の基礎がつけられる大切な時期」です。この頃の食体験が一生の嗜好や食習慣等を左右するといわれています。保育園の給食は成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、季節感のある旬の食材も取り入れています。家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物との出会いもありますが、このような経験を繰り返して、いろいろな食べ物の味に慣れ「素材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになって欲しいと思います。



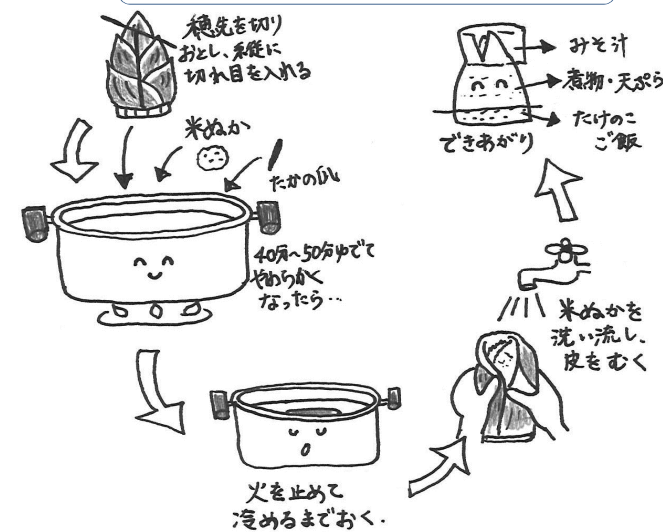
旬の食材

たけのこ



たけのこは4月から5月が旬です。「朝掘ったら、その日に食べよ」と言われますが、これは時間の経過とともにえぐみが増すためです。選ぶときは皮に光沢があり、穂先が黄色いものを選ぶと新鮮です。全体に適度な湿りけがあることもポイントに。栄養はローカロリーですが、たんぱく質やカリウム、食物繊維が豊富で、ビタミンB₁なども含まれます。

たけのこの下ごしらえ



23日に「若竹汁」を取り入れました

若竹汁は「わかめ」と「たけのこ」が入ります。たけのこは春を味わう野菜の一つですが、成長が早く一晩で大きく育つことで知られています。子どもたちが、たけのこのようにすくすくと育っていくことを願い、給食にも取り入れました。幾重にも着物を重ねたような姿の皮つきたけのこはこの時期にしか出回りません。せっかくの機会です。子どもたちにも見せてあげてはいかがでしょうか。姿を変えたたけのこに子どもたちは驚き、食べ物に関心を持つことで食育につながると思います。



若竹汁

- 【材料】3上児1人分 【作り方】
- 豆腐……………20g
 - 生たけのこ…14g
 - 米ぬか……………適量
 - わかめ(干)…0.5g
 - ねぎ……………3g
 - しょうゆ……………2g
 - 塩……………適量
 - だしかつお…2g
 - だし昆布…0.5g
- ①昆布とかつおだしを取っておく。
 - ②生たけのこをぬかでアクぬきし、短冊切りにする。
 - ③わかめは水に戻し食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
 - ④沸騰した①にしょうゆ、塩で味つけし、たけのこわかめをさつと煮た後豆腐を入れ火を止める。

「いただきます」「ごちそうさま」の心

食事のマナーには、はしの使い方や姿勢など、人と楽しくおいしく食事をするためのものや、食べ物への感謝の心を表すものがあります。



食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉は、自然の中で育ってきた食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表すものです。

私たちが健康に生きていけるのも、野菜や果物、穀物や魚・肉類など、様々な命をいただいているからです。

マナーというと堅苦しいと思われがちですが、基本的な食事のマナーは、小さいころから身につけていきたいものです。ただし、じょうずにできなくてもあまり焦らず、食べる楽しみを感じながら少しずつ食事のマナーを伝えていきたいと思っています。