

きゅうしょくだより

2019.05.01

＊＊楽しく食べよう＊＊

入園・進級でちょっぴり緊張していた子どもたち。少しずつ新しい生活にも慣れ給食にも慣れてきました。保育園の給食は色々な食材を使い、色々な味付けがあります。食べた事のない料理を友だちと食べる事で楽しさ・おいしさを感じながら過ごしていけるといいなと思います。

食事時間を楽しくする為には、苦手なものや食べたくないものを少しの量でも食べた時にはたくさん褒めてあげてください。次も頑張ってみようと思いが出てきます。そして一緒に食事をしている人がおいしそうに食べることがとても大事です。家族が集まる食事の時間はぜひ楽しんで過ごしてほしいと思います。

★元気の合言葉『早寝・早起き・朝ごはん』★

5月は新年度が始まり1か月が過ぎ、新しい環境での疲れや長い休みによる生活リズムの乱れが見られる頃です。規則正しい生活や朝ごはんをきちんと食べることを心がけましょう。

朝の忙しい中、ごはんを用意するのも食べるのも難しい事もあると思いますが、朝ごはんを食べないべないと、午前中元気に遊べなったり、お昼ごはんを早食いして、肥満につながりやすいということもあります。

朝ごはんを食べるには30分早く起きる「早起き」早起きの為には「早寝」といったよう『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもの成長のためにとっても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

今が旬の食材



ぐりんぴーす・そらまめ・あすぱらがす・じゃがいも
すなっぴえんどう・さやえんどう・しらす



《スピナチサラダ》

レシピは4人分です

ほうれん草	160g
にんじん	60g
ツナ缶	35g
白すりごま	5g
酢	3g
しょう油	6g
砂糖	3g

- ①ほうれん草は沸騰したお湯で茹で、水で冷まし水気を切り短めにカットする
水気をしっかり絞ると水っぽくならず仕上がりやすい
- ②にんじんは千切りにする(茹でてOK)
- ③ボールに調味料を全て入れる
- ④③にツナ・ほうれん草・にんじんを入れ混ぜ合わせる

☆スピナチサラダは、ほうれん草が苦手な子どもにも好評です。
ツナが入ることで苦手な野菜も食べやすくなるようです。



虹色めにゅーってなあに??

～裏面のめにゅー表に書いてある【虹色めにゅー】のお話し

桜本保育園には毎月「虹色めにゅー」の日が2～3回あります。
この日は、いろいろな地域出身の人たちが集う保育園として、それぞれの食文化を大切に想いながら、みんなで食べて分かち合っています。

- ☆みんなに紹介したい我が家のおすすめめにゅー
- ☆保護者のみなさんが子どもころに食べていた思い出めにゅー
- ☆お家で誕生日やイベントの日食べる定番めにゅー

を、はんにむさん(年長さん)に聞き取りしていきます。



はんにむさんの保護者のみなさん、ご協力をお願いします。
6月からはんにむさんのめにゅーが順番に登場します。お楽しみに♡



☆ 5がつ りにゆうしょく めにゆー ☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
7	か	つぶしがゆ うすいやさいすーび こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゆうしちゅー きざみ にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 7:ぼーくかれー きざみ 21:ちきんしちゅー きざみ ひじきさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゆう くれーびぜりー くらっかー
8	すい	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる にくじゃが きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる にくじゃが きざみ ごまあえ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう ごまとーすと
9	もく	ばんがゆ うすいやさいすーび こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーび こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーび まかろにのくりーむに きざみ ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん こんそめじゅりあん まかろにぐらたん きざみ すびなちさらだ きざみ おれんじ	むぎちゃ じゃこごはん
10	きん	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にびたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わかたけじる むきがれいのかわりやき きざみ にびたし きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう どーなっつ
11	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ふたにくのばーベきゅーそーすやき きざみ すばげっていさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゆう ろーるかすてら
13	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーび きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび きぬどうふのやわらかに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび きぬどうふのやわらかに じゃがいものやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はるさめすーび まーぼーあつあげ きざみ こふきいも きざみ すなっびえんどう きざみ	とうにゆう すばげっていなほりたん
14	か	ばんがゆ うすいやさいすーび こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる みねすとろーね とりにくのはちみつあまからやき きざみ きゅうりのあますあえ きざみ おれんじ	ぎゅうにゆう そらまめ ぼたぼたやき
15	すい	うどんのたくたに(にんじん・たまねぎ) しろみざかなのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのたくたに(にんじん・たまねぎ) しろみざかなのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) しろみざかなのうすくずに ほぐし かぼちゃのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	かけうどん きざみ やきざかな(しゃけ) きざみ かぼちゃのふくめに きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう ぶらうんけーき
16	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに つぶし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりればーのかれーあげ きざみ おかひじきのまよねーすあえ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゆう くすもち
18	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふのうすくずに きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ほいこーろー きざみ きゅうりのおかかあえ きざみ おれんじ	ぎゅうにゆう すていっくばん
20	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのやわらかに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふわふわおむれつ じゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる じゃーまんおむれつ きざみ あすばらがすのしおゆで(ほさき) きざみ おれんじ	ぎゅうにゆう ふらいどぼてと
12	きん	☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆	
26	きん	☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆	



げつ	か	すい	もく	きん	ど
 <p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は らないよ</p>		1	2	3	4
		お や す み			
6	7	8	9	10	11
お や す み		ごはん にくじゃが ごまあえ みそしる(あぶらあげ・もやし) あまなつかん	しょくばん まかろにくらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあん おれんじ	げんまいごはん むきがれいのかわりやき にびたし わかたけじる あまなつかん	ごはん ぶたにくのばーベきゅーそーすやき すばげつていさらだ みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) おれんじ
ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー そるとくらっかー		ぎゅうにゅう ごまとーすと	むぎちゃ じゃごごはん	ぎゅうにゅう どーなっつ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
13	14	15	16	17	18
むぎごはん まーぼーあつあげ こふきいも すなっぶえんどうのしおゆで はるさめすーぶ	ばたーろーる とりにくのはちみつあまからやき あますあえ みねすとろーね おれんじ	かけうどん やきざかな(しゃけ) かぼちゃのふくめに あまなつかん	ごはん ればーのかれーあげ おかひじきのまよねーずあえ くしがたとまと みそしる(ちんげんさい・こーん)	*にじいろめにゅー* 	
とうにゅう すばげつていなほりたん	ぎゅうにゅう そらまめ ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ぶらうんけーき	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう すていつくばん	
20	21	22	23	24	25
ごはん じゃーまんおむれつ あすばらがすのしおゆで みそしる(とうふ・ねぎ) おれんじ	ざっこくまい とうにゅうしちゅー ひじきのさらだ くしがたとまと	ごはん にくじゃが ごまあえ みそしる(あぶらあげ・もやし) あまなつかん	しょくばん まかろにくらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあん おれんじ	げんまいごはん むきがれいのかわりやき にびたし わかたけじる あまなつかん	ごはん ぶたにくのばーベきゅーそーすやき すばげつていさらだ みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) おれんじ
ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー そるとくらっかー	ぎゅうにゅう ごまとーすと	むぎちゃ じゃごごはん	ぎゅうにゅう どーなっつ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
27	28	29	30	31	
むぎごはん まーぼーあつあげ こふきいも すなっぶえんどうのしおゆで はるさめすーぶ	ばたーろーる とりにくのはちみつあまからやき あますあえ みねすとろーね おれんじ	かけうどん やきざかな(しゃけ) かぼちゃのふくめに あまなつかん	ごはん ほういこーろー きゅうりのおかかあえ みそしる(かぼちゃ・いんげん) おれんじ	*にじいろめにゅー* 	
とうにゅう すばげつていなほりたん	ぎゅうにゅう そらまめ ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ぶらうんけーき	ぎゅうにゅう すていつくばん		