

# きゅうしよくだより

5月号



～あおぞら保育園～  
2024年5月1日

寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びの楽しい季節となりました。給食では季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をたくさん取り入れる予定です。

連休明けからは、幼児クラスで菜園活動がスタートし、夏野菜をたくさん育てていく予定です。できた野菜はすぐに調理しその日の給食に入れるなど、穫れたての味を体験できるようにしていきます。



## 食べ物から季節を感じよう!

『旬(しゅん)』とは、その食べ物がいちばん多く穫れる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高い上、たくさん出回るので、比較的安くて新鮮なものが入手できます。給食ではつき組にグリーンピースのさやむきをして、直接旬の食材に触れてもらいたいと思います。むいた豆はピースごはんにする予定です。そのほか新じゃがや年に一度のかつおを使用したメニューも登場します。積極的に旬のものを取り入れましょう。

春はさっぱり初かつお...献立にかつおのガーリックフライが登場します!



かつおに含まれる栄養素	作用・特性	かつおに含まれる栄養素	作用・特性
脂肪酸DHAとEPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>DHAは脳の働きを活性化させる</li> <li>EPAは血液をサラサラにし、血流をよくする</li> </ul>	ビタミンB	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミンBのなかでも特にビタミンB12は赤血球の一成分である</li> <li>ヘモグロビンをつくる</li> <li>熱にとけやすい</li> </ul>
たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> <li>体力や免疫力の低下を防ぐ</li> <li>魚でもっともたんぱく質の含有量が高い</li> </ul>	動物性鉄分(ヘム鉄)	<ul style="list-style-type: none"> <li>植物性鉄分(非ヘム鉄)より吸収率が高い</li> <li>貧血予防</li> </ul>
タウリン	<ul style="list-style-type: none"> <li>血合いに豊富にふくまれる。コレステロールを減らす</li> <li>心臓や肝臓の機能を高める</li> </ul>	アミノ酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質、ホルモン、酵素、抗体血液をつくる</li> </ul>
ビタミンD	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムの吸収をうながし、骨を強くする</li> </ul>		

## 5つの子ども像 ～楽しく食べる子どもに～

- 1 お腹がすくリズムもてる子ども
  - 2 食べたいもの、好きなものが増える子ども
  - 3 一緒に食べたい人がいる子ども
  - 4 食事づくり、準備に関わる子ども
  - 5 食べ物を話題にする子ども
- 『楽しく食べる子どもに～保育園における食育に関する指針～』  
学芸文部

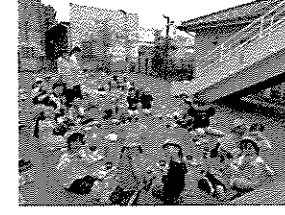
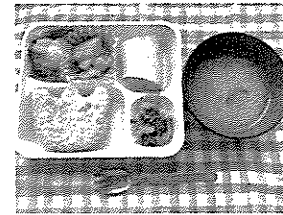
食育目標5項目です。食に関する興味、関心を高めるために目標にしています。夏野菜の菜園活動が始まります。つき組はきゅうり、オクラ、はな組はにんじん、ことり組はなすを育てる予定です。苦手なお友だちも、自分たちで育てた野菜はよく食べます。菜園活動によって、食に興味を持てるようにと願いを込めて目標にしています。

## チューリップ畑に行きました!



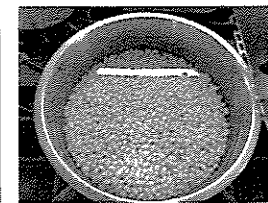
はな組、つき組はチューリップ畑までお散歩に行きました。少し遠いけど、がんばって歩きました。

当日はチューリップ畑でお弁当を食べる予定でしたが、雨が降ってきてしまい園庭で食べることになりました。園庭で食べるならと急遽味噌汁も飲んでもらうことにして、たくさん歩いて疲れた体を温めました。体を動かしてきたので食欲旺盛な子どもたちはあっという間に完食しました。外で食べるお弁当は格別です!

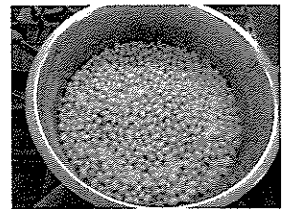


## つき組味噌作り

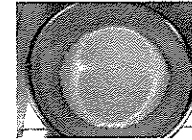
つき組で味噌作りを行いました。味噌は何からできているかな?の質問には多くの子どもたちが「大豆～」と答えてくれました。乾燥大豆と一晩浸けて3時間茹でた大豆を比べて観察しました。いよいよ味噌作りです。今年は初めてジップロックを使用しました。ジップロック越しに手でつぶしたり、マッシャーとめん棒を使用して大豆をつぶしてみました。つぶしたら米こうじと塩を合わせた塩麹こうじをよく混ぜ合わせてから丸めて味噌玉を作ります。味噌玉を新しいジップロックに空気を抜くために投げ入れます。今年はこのジップロックごと樽に保存します。でき上がりは冬頃です。おいしくでき上がりますように。ミニ調理保育や給食に使用する予定です。お楽しみに!



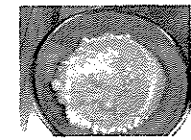
一晩浸けた大豆



3時間茹でた大豆

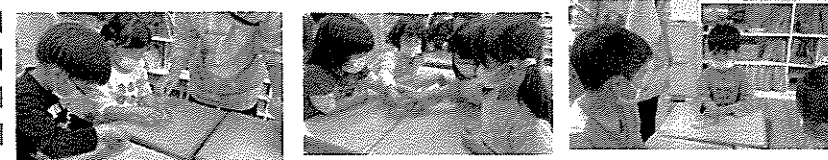
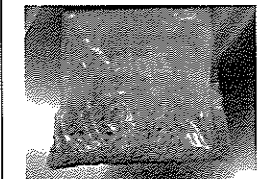


米こうじ



塩麹米こうじ

材料は大豆、米こうじ、塩です。米こうじと塩をよくすり合わせ「塩麹こうじ」を作ります。



はじめは温かくて、さわると気持ちよかったです。温かいうちにつぶすのがコツです。つぶしていくとなにかいいにおいがしてきました。

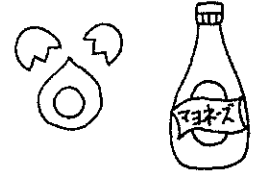


そのままの乾燥大豆と茹でた大豆のかたさや形を比べてみました。そのままの大豆は丸いのに茹でたら長い丸になるね。と発見しました。

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01	オーロラドリア コーンサラダ(キャベツ) 水 かぶとえのきのスープ りんご	米、押麦、無塩バター、薄力粉、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、ビザチーズ、鶏もも肉(皮付き・小間)	りんご、たまねぎ、ぶどう、天然果汁、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、かぶ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、アガー	かつおだし汁、ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) ビスケット ぶどうゼリー ビスケット 牛乳(幼・乳)
02	ジュージー 春雨ソテー 木 豆腐とブロッコリーのスープ バナナ	米、はるさめ、三温糖、なたね油、ごま油、おこし	牛乳、豚肉(もも・小間)、木綿豆腐、油揚げ、ハム	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ごまつな、しめじ、刻みこんぶ、干ししいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ぼんごめばー 牛乳(幼・乳)
07	黒糖ロールパン めかじきの変わりパン粉焼き 火 海藻サラダ ミネストローネ	ロールパン、米、マヨネーズ、パン粉、なたね油、三温糖	牛乳、かじき、ペーコン、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レタス、きゅうり、トマトピューレ、トマトジュース缶(食塩無添加)、セロリ、海藻ミックス、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、パセリ粉、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) きつねごはん 牛乳(幼・乳)
08	にんじんごはん 鶏レバーと新じゃがのからめ煮 水 しらす和え 大根と油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、マーガリン、なたね油	牛乳、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、飲むヨーグルト	バナナ、だいこん、緑豆もやし、にんじん、もも(黄桃)、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ごま、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒、米酢、本みりん、食塩	飲むヨーグルト ビスケット ピーチパンケーキ 牛乳(幼・乳)
09	ジャージャー麺 梅ドレッシング サラダ 木 豆腐とニラのスープ ジュージーフルーツ	蒸し中華麺、じゃがいも、片栗粉、なたね油、三温糖、無塩バター、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、ダイスターズ、米みそ(淡色辛みそ)	ジュージーフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、レタス、たけのこ(ゆで)、にら、うめ干し、ごま、干ししいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) 芋もち(膏のり・バター) 牛乳(幼・乳)
10	ごはん 鯖の香味焼き 金 ごぼうスティック煮 磯和え	米、小麦粉、三温糖、無塩バター、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	バナナ、ごまつな、ごぼう、にんじん、たまねぎ、なめこ、干しぶどう、コーン(冷凍)、葉ねぎ、ねぎ、すりごま、しょうが、きざみり、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ミルクスコーン 牛乳(幼・乳)
11	鶏ごぼうピラフ ごま味噌和え 土 チンゲン菜のスープ オレンジ	米、押麦、三温糖、無塩バター、なたね油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き・小間)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、緑豆もやし、ごまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、いんげん、すりごま、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット チーズ 牛乳(幼・乳)
13	麻婆ライス 大根サラダ 月 きのこのスープ りんご	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、にら、ひじき、干ししいたけ、しょうが、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット のりしおポテト 牛乳(幼・乳)
14	ちゃんぽんうどん ししゃもの磯辺揚げ 火 かぶのゆかり和え あまなつ	ゆでうどん、米粉、小麦粉、三温糖、無塩バター、なたね油、ごま油	牛乳、ししゃも、豚肉(もも・小間)	なつみかん、だいこん、もやし、クリームコーン缶、キャベツ、かぶ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、にら、かぶ・葉、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 米粉のコーンマフィン 牛乳(幼・乳)
15	ピースごはん(わかめ入り) 鶏肉のくわ焼き 水 もやしと油揚げの和え物 小松菜と生揚げの味噌汁	米、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	バナナ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、グリーンピース、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、しょうゆ、酒、米酢	牛乳(幼・乳) ビスケット キャロットパンケーキ 牛乳(幼・乳)
16	カレーライス(備蓄米) れんこんサラダ 木 キャベツスープ ジュージーフルーツ	アルファ化米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、オートミール、三温糖、無塩バター、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩肉・小間)、脱脂粉乳、ビザチーズ	たまねぎ、ジュージーフルーツ、にんじん、れんこん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ダイストマト、すりおろしりんご缶、いんげん、セロリ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、米酢、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(乳児) ビスケット オートミールクッキー 牛乳(幼・乳)
17	胚芽ロールパン 鶏肉のアップルソース焼き 金 さつま芋サラダ もずくスープ	胚芽パン、米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	オレンジ、むぎえだまめ(冷凍)、たまねぎ、コーン(冷凍)、もずく、にんじん、すりおろしりんご缶、ごまつな、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳(乳児) ビスケット 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
18	ごはん 生揚げの中華煮 土 グリーンサラダ ほうれん草とお麩のスープ	米、焼き麩(白玉麩)、なたね油、ごま油、三温糖、片栗粉、揚げせんべい	牛乳、生揚げ、豚肉(もも・小間)	バナナ、はくさい、たまねぎ、レタス、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
20	きびごはん 鯖の梅焼き 月 いそ煮 じゃが芋とスナップエンドウの味噌汁	米、フランスパン、じゃがいも、きび(精白粒)、マーガリン、三温糖、なたね油	牛乳、さげ、ビザチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、焼くわ、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、スナップエンドウ、いんげん、うめ干し、すりごま、ひじき、干ししいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリチーズトースト 牛乳(幼・乳)
21	ロールパン 鶏肉のバジル焼き 火 アスパラとコーンのソテー ビーフンスープ	ロールパン、ビーフン、無塩バター、ごま油、せんべい	ヨーグルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ベーコン、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、ごまつな、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、バジル粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ヨーグルト ソフトせんべい 麦茶
22	中華菜めし 華風和え(キャベツ・ニラ) 水 ちんげん菜とはんぺんのスープ りんご	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも・小間)、豆腐、あらればんぺん(卵入り)、きな粉、かつお節	りんご、ごまつな、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、れんこん(卵入り)、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、葉ねぎ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット きな粉と豆乳のケーキ 牛乳(幼・乳)
23	ごはん(ラップおにぎり) めかじきの生姜焼き 木 鶏と根菜の煮物 野菜のおひたし	米、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、かじき、鶏もも肉(皮付き・角切り)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、はくさい、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、板こんにゃく、れんこん、いんげん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)
24	やきそば カミカミサラダ 金 アーサ汁 バナナ	蒸し中華麺、米粉、無塩バター、なたね油、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも・小間)、ゆであずき缶、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、あおさ、あおのり	かつおだし汁、やきそばソース、米酢、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) 米粉のあずきスコーン 牛乳(幼・乳)
25	鶏丼 三色ナムル 土 大根とチンゲン菜のスープ オレンジ	米、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)	たまねぎ、オレンジ、緑豆もやし、だいこん、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、ごまつな、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
27	ごはん かつおのガーリックフライ 月 さつま芋の炒め煮 磯和え	米、さつまいも、パン粉、小麦粉、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、かつお(春)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん缶、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きざみり、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(乳児) ビスケット ビスケット チーズ 牛乳(幼・乳)
28	なす入りスパゲティミートソース かぼちゃサラダ 火 中華風コーンスープ(卵・チンゲン菜) メロン	スパゲティ、さつまいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、かぼちゃ、刈り、チンゲンサイ、なす、にんじん、オリーブオイル、むぎえだまめ、干しぶどう、ねぎ、切り、こんぶ、しょうが、粉塵天、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、中濃ソース、しょうゆ、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 芋ようかん カミカミ昆布 牛乳(幼・乳)
29	あんかけチャーハン(コーン・豚) 大根サラダ(ツナ) 水 わかめと小葱のスープ オレンジ	米、小麦粉、片栗粉、無塩バター、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、ツナ、水餃子、脱脂粉乳	オレンジ、だいこん、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、もやし、きゅうり、コーン、葉ねぎ、干ししいたけ、生わかめ、しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット バナナケーキ 牛乳(幼・乳)
30	赤飯 鯖のチーズフライ 木 味噌マヨネーズ和え 星の麩とほうれん草のすまし汁	ロールパン、米、もち米、パン粉、マヨネーズ、なたね油、小麦粉、焼き麩(白玉麩)、三温糖	さげ、生クリーム、サラダちくわ、あずき(乾)、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご天然果汁、バナナ、ごまつな、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、みかん缶、ねぎ、いちご、黒ごま、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳(幼・乳) ビスケット フルーツロールパン りんごジュース
31	食パン(りんごジャム&マーガリン) 鶏肉のコーンフレーク焼き 金 キャベツのさっぱり和え 春雨スープ	食パン、米、コーンフレーク、薄力粉、マーガリン、はるさめ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	オレンジ、キャベツ、トマト、にんじん、緑豆もやし、りんごジャム、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン、しょうが、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、パセリ粉、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) トマトおにぎり 牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。  
 ※24日は、つき組保育参加、31日は、はな組保育参加です。  
 ※30日はお誕生日会です。  
 ※今月から卵を使用します。マヨネーズや練り製品にも含まれます。  
 ※16日は備蓄しているお米を使用する予定です。(幼児)



平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：498kcal たんぱく質：19.6g 脂質：17.2g  
 3歳以上児 エネルギー：575kcal たんぱく質：22.8g 脂質：19.3g