



5月給食だより

令和4年度 中央こども園

日	献立名	材料名	おやつ
2月	ポークビーンズ わかめとツナの酢の物	竹輪 ツナ ベーコン 大豆 わかめ 人参 パセリ ミニトマト 玉葱 胡瓜 じゃが芋	カップケーキ(こどもの日) ミルク
6金	具だくさん味噌汁 グリーンサラダ	竹輪 豚肉 ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 人参 青葱 ブロッコリー 豆苗 大根 玉葱 えのき キャベツ さつま芋 板こんにゃく	おかし カルピス
7土	チャーハン 豆腐の中華スープ	ウインナー 卵 豆腐 人参 青葱 ビーマン もやし	
9月	麻婆豆腐 ピーマンの佃煮 春雨の酢の物	ちりめんじゃこ 豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 ピーマン 玉葱 胡瓜 コーン 干し椎茸 筍 春雨	おかし ミルク
10火	豚汁 ブロッコリーのおかか和え	花かつお 竹輪 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 人参 ブロッコリー 青葱 コーン キャベツ 大根 玉葱 えのき さつま芋 板こんにゃく	おかし ミルク
11水	鶏の唐揚げ ゆで卵 ポテトサラダ	鶏もも ハム 卵 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 じゃが芋	スキムヨーグルト
◎12木	三色丼 ☆切干大根の塩昆布和え 新玉ねぎの味噌汁	カニカマ 豚ミンチ 卵 味噌 塩昆布 ほうれん草 青葱 玉葱 えのき 切干大根 コーン 胡瓜	ポップコーン ミルク
13金	白身魚のカラフル焼き 南京煮 ウインナーのソテー	カレイ ウインナー ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 南京	チキン大豆ナゲット ミルク
14土	ハヤシライス (ブロッコリー ゆで卵)	牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン	
16月	けんちん汁 ほうれん草のなめ茸和え	色板 鶏もも 豆腐 油揚げ 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 牛蒡 しめじ なめ茸 白菜 里芋 板こんにゃく	ちんすこう ミルク
17火	鮭の照り焼き 三色和え	鮭 人参 ほうれん草 えのき もやし	おかし ミルク
18水	八宝菜 ☆青菜と人参のたくあんナムル	豚肉 人参 ほうれん草 たくあん もやし 玉葱 白菜 筍 干し椎茸	煮干しごまチップ ミルク
19木	五目あんかけ卵焼き えのきとわかめの中華和え	卵 豆腐 ひじき わかめ 人参 青葱 ミニトマト 玉葱 筍 干し椎茸 えのき コーン	おかし ミルク
◎20金	筍の炊き込み風混ぜご飯 白和え 赤魚の煮つけ	赤魚 鶏もも 油揚げ 豆腐 わかめ 人参 ほうれん草 筍 大根 土生姜 板こんにゃく	りんごスキムヨーグルト
21土	お好み焼き ミニおにぎり	花かつお 竹輪 豚ミンチ 卵 青のり 人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく お好み焼き粉	
23月	ウインナーのかきたま汁 切り干し大根とひじきの煮物	ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 味噌 ひじき 人参 青葱 ブロッコリー 玉葱 しめじ 大根 切干大根 じゃが芋	パイナップルケーキ ミルク
24火	パンパングー ☆若竹煮	花かつお 鶏むね 味噌 わかめ 人参 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 筍 土生姜	スキムヨーグルト
25水	豆腐のマヨネーズ焼き ブロッコリー 粉ふきいも	ツナ 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー 土生姜 蓮根 コーン じゃが芋	おかし ミルク
26木	鮭の塩焼き 刻み昆布とツナの金平	鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし ミルク
27金	すき焼き風煮 ゆで卵 さつま芋の甘煮	竹輪 牛肉 卵 焼き豆腐 人参 青葱 白菜 玉葱 牛蒡 えのき ミニトマト さつま芋 糸こんにゃく 麩	ウインナーパン ミルク
28土	ホットドック タマゴサンド	ウインナー 卵 キャベツ ロールパン	
30月	ポークカレー ほうれん草の磯辺和え	豚肉 海苔の佃煮 人参 ブロッコリー ほうれん草 ミニトマト コーン 玉葱 しめじ じゃが芋 カレールー	おかし ミルク
31火	☆枝豆とチーズのコロッケ 人参サラダ	ツナ 合挽きミンチ 卵 チーズ 人参 枝豆 コーン 胡瓜 玉葱 じゃが芋	レーズンロッククッキー ミルク

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。
30日(月)のポークカレーの日は、白米でお願いします。

旬の食材 新玉ねぎ

春が旬の野菜には、春キャベツ・アスパラ・グリーンピース・新玉ねぎ などがあります。
旬の野菜は栄養価が高く、香り、甘み、うま味も強くなるので野菜そのものの美味しさを味わうことができます。この時期に採れる玉葱を新玉ねぎといって、水分が多くみずみずしいのが特徴です。
5/12(木)は新玉ねぎの味噌汁です☺

★★★よもぎ団子を食べたよ★★★

にじ組・そら組が“よもぎ摘み”をしました。
成長したよもぎは、硬くて美味しくありません、、、茎の上の方に生えていて、色が薄めの柔らかく新しい葉を摘みます。指ですりつぶしてみると、よもぎ特有のいい香りがしたね♪
最後の作業はそら組さん!!! 摘んだよもぎをよーく観察して、きれいに選別してくれました👏
4月8日に、よもぎ団子にして3時のおやつに食べました。自分達で摘んだよもぎ団子は美味しかったね。みんなで春を感じることができました☆



子どもの好き嫌いの原因は？

- 1.味覚の未発達**
野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります
 - 2.経験不足による食わず嫌い**
大人が美味しく食べる様子を見せるのも効果的です
 - 3.嫌な経験が残っている**
無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります
 - 4.うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ**
咀嚼機能に合う食事を提供しましょう
 - 5.加工食品の日常的な利用**
子供の頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった味をもつ野菜を味わえなくなります
- ◎好き嫌いをなくすために・・・
子どもの頃は、好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のために好き嫌いは大敵です。好き嫌いにはすぐにはなくなりません。嫌いなものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら食べやすい調理で慣れていきましょう。



【5月26日のレシピ】

刻み昆布とツナの金平 (5人分)

- ・ 刻み昆布 20g
- ・ 蓮根 100g
- ・ 人参 100g
- ・ ツナ 100g
- ・ 醤油 40cc
- ・ みりん 20cc
- ・ 胡麻 適量

- ① 刻み昆布は水で戻し水気をしっかり切り、食べやすい長さに切る
- ② 蓮根・人参はいちょう切りにする
- ③ 蓮根・人参を炒め、刻み昆布を加える
最後にツナを加え、調味料で味を整える
お好みで胡麻をふりかけたら出来上がり☆