

# 給食だより

4月号

平成30年4月5日

城南もなみ学園

ご入所(園)、ご進級おめでとうございます。子ども達は、新しい友達との出会いや保育所生活への期待に、胸をときめかせていることでしょう。

さて、保育所給食では、様々な食材を取り入れた献立を作成し、安全でおいしい給食づくりに取り組んでいます。今年一年、子ども達が健康で楽しく過ごしていけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 生活リズムってなんだろう？

生活リズムとは、睡眠、食事、運動など、毎日の日課のことです。生活リズムの乱れは子どもの成長や健康に影響しやすいので、規則正しい生活を送ることができるよう心がけましょう。また、幼少期の子どもは、まだ時間の感覚がはっきりとわからないので、おうちの方が声かけしたり、お手本を見せてあげたりすることも大切です。

### \*睡眠について\*

寝ている間に成長ホルモンが分泌され、疲れた体を回復し、発育を促します。また、十分な睡眠時間がとれていないと、日中元気に活動する力がわきません。夜は早く寝て、しっかり体を休めましょう。



### \*食事について\*

朝昼晩、決まった時間に食事をすることで睡眠や排便のリズムが整います。特に朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。バランスよくしっかりと食べましょう。



### \*運動について\*

日中たくさん体を動かすことで、おなか空き、夜眠たくなるといったリズムが自然と整います。保育所で友達と遊んだり、家族で公園に行ったりして、たくさん体を動かしましょう。



## 朝食の理想的な組み合わせ

☆エネルギーを補給する糖質・ごはん、パン、麺類、芋など

☆体をつくるたんぱく質・魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆など

☆体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維・野菜、きのこ、海藻類、果物など

食材を組み合わせ、バランスよく食べることが大切です。



### <献立紹介> アスパラのカレーソテー ~4人分

・油	小さじ1	①	・カレー粉	少々
・アスパラガス	1束(80g)		・砂糖	小さじ1/2
・たまねぎ	1/2個		・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	1/4個		・酒	小さじ1/2
・鶏肉	20g		・塩	少々

- ① アスパラガスは斜めに切り、さっと湯通しする。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは短冊、鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、たまねぎとにんじんを加えて炒め、最後に①を加える。
- ④ ③に④を入れ、味付けする。

## 今月の目標

1日の生活リズムを整えましょう

◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。

(4月は『にんじん』を取り入れています。)

## ※ 今月の献立 ※

日	曜	献立内容				午後のおやつ		
		3歳未満児 午前おやつ	3歳未満児 主食	主食	副食	未満児	以上児	飲み物
2	月	やわらかえびせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	鶏肉のたつた揚げ・水菜のごまだれ トマト・じゃがいものつや煮		ミニたい焼き	牛乳
3	火	白い風船・牛乳	ごはん	ごはん	焼肉・ゆでキャベツ・トマト・ひじき炒め煮		フルーツポンチ	
4	水	黒糖ふがし・牛乳			ゆかりごはん・鮭の黄金焼き・やししょうゆ和え・五目みそ汁		巨峰ゼリー	
5	木	クリームコロン・牛乳	ごはん	ごはん	魚のカラフルソースかけ・そえ野菜・切干大根合煮・清見オレンジ		古代米せんべい	牛乳
6	金	ライススナック・牛乳	ごはん	ごはん	カレームニエル・ブロッコリーひたし・野菜のスープ煮		ぼたぼた焼	牛乳
7	土	ハイハイ・牛乳			食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳		ドーナツ	グレープジュ
9	月	ポーロ・牛乳			焼きそば・ちくわの照り煮・野菜ナムル・バナナ		お米と五穀チップス	豆乳飲
10	火	かぼちゃにんじんせんべい・牛乳	食パン 牛乳	ごはん	鮭のからあげ・チンゲンサイひたし・トマト・煮しめ		クラッカー	ココアミ
11	水	こめ粉チップス・牛乳			親子煮・粉吹芋・きゅうりのみそ和え・チェリー缶		黒糖蒸しパン	牛乳
12	木	クリケット・牛乳	ごはん	ごはん	豆おこわ・えびフライ・即席漬・鮭のすまし汁・お祝いいちごゼリー	こめぼれせん	こぶ柿	牛乳
13	金	たまごせんべい・お茶	ごはん	ごはん	照り焼きえごまハンバーグ・マリネサラダ・かぼちゃのクリーム煮		おこめリング	牛乳
14	土	野菜家族・牛乳			バターロール・いちごジャム・棒チーズ・牛乳		カステラ	オレンジジュ
16	月	白桃缶・牛乳			和風スパゲティ・ポテトサラダ・トマト		まがりせんべい	ジョア ストロベリー
17	火	エリーゼ・牛乳	ごはん	ごはん	たけのこごはん・たらの照焼き・きゅうりの酢の物 じゃがいもと玉葱のみそ汁		リラクマソフトせんべい	ココアミ
18	水	ハーベスト・牛乳			豆腐のうま煮・春巻き・小松菜ひたし・ミニパイナップ		ヨーグルト	
19	木	こめせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	だし巻卵・にんじんのみそきんぴら・厚揚げのそぼろ煮 フルーツゼリー缶		鮭のラスク	牛乳
20	金	マンナビスケット・お茶	食パン 牛乳	ごはん	鮭のバター焼き・ブロッコリー・アスパラのカレーソテー		カルシウム塩せんべい	牛乳
21	土	毎日果実・牛乳			クロワッサン・チーズかまぼこ・牛乳		バームクーヘン	りんごジュ
23	月	黒ごめせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	豚肉の生姜焼き・スティックきゅうり・トマト・炒り豆腐		みかんタルト	牛乳
24	火	アスパラガスビスケット・牛乳	ごはん	ごはん	桜えびのかき揚げ・白菜ひたし・五目大豆旨煮		じゃがバター	充実野
25	水	かぼちゃクッキー・牛乳			青菜ごはん・魚のかば焼き・ブロッコリーのごまだれ わかめのすまし汁		カル次郎	牛乳
26	木	雪の宿・お茶	食パン 牛乳	ごはん	オムレツ・そえ野菜・鶏肉のトマト煮		コーンフレーク	ココアミ
27	金	ミルクせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	肉じゃが・蒸しかまぼこ・甘酢和え・チェリー缶		たべっこペビー	牛乳
28	土	お子様せんべい・牛乳			食パン・ブルーベリージャム・型抜きチーズ・牛乳		マドレーヌ	オレンジジュ

# 給食だより

5月号

平成30年5月1日  
城南もなみ学園



木々の緑がひとときわ鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。給食では、はしやフォークを上手に使えるように練習したり、マナーに気を付けながら、友達と楽しく食事をしたりしています。ご家庭でも気持ちよく食事ができるように、マナーのポイントをお知らせします。

## 食事マナーはココがポイント!

### ◆よい姿勢で食べる



テーブルと体の間を、こぶし一つ分くらいあけ、背筋を伸ばしている状態がよい姿勢です。毎日意識して、良い姿勢を心がけましょう。

### ◆食事のあいさつをする



「いただきます」「ごちそうさま」は、食べることへの感謝の気持ちをこめた言葉です。また、遊びの場面と、食事の場面を切り替えるきっかけにもなります。

### ◆はしや食器をきちんと持って食べる



はしや食器をきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎ、見た目も美しくなります。正しく持てるように、手本をみせてあげましょう。

### ◆楽しい会話をする



食事にふさわしくない話をしたり、口に食べ物を入れたまま話をしたりせず、一緒に食べる人が気持ちよく食事ができるように心がけましょう。

## やってはいけない! はしのマナー



はしの扱いにはタブーがあるのをご存知ですか? 料理の上ではしが迷う「迷いばし」、食器をはして手前に寄せる「寄せばし」、食器をたたいて音をたてる「たたきばし」、はしからはしへと料理を渡す「はしわたし」などがあります。大人も気がつかないうちにしていることが多いようです。

子どもは大人のしぐさをまねて覚えることが多いので、食事のときに見直してみましょう。

### <献立紹介>

#### じゃがいものつや煮 ~4人分~



(作り方)

- (材料)
- じゃがいも 中2個
  - 板こんにゃく 1/2枚
  - グリッピーズ 20g
  - サラダ油 適宜
  - 水 1カップ
  - 砂糖 小さじ1
  - みりん 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ2

- ① じゃがいもは、一口大に切り水にさらした後、水気をきっておく。こんにゃくは乱切りし、下茹でする。
- ② グリッピーズは茹でて、水で冷ます。
- ③ 鍋に油をひき、火にかけ、①を入れ炒める。
- ④ ③に水を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、調味料を加え、煮詰めてつやを出す。
- ⑥ ⑤に②を入れて、仕上げる。

## 今月の目標

食事のマナーを身につけましょう



◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。  
(5月は「じゃがいも」を取り入れています。)

## ※ 今月の献立 ※

日	曜	献立内容				午後のおやつ		
		3歳未満 午前おやつ	3歳未満 主食	副食	食	未満児	以上児	飲み物
1	火	ポーロ・牛乳	ごはん	ごはん	豚肉のきのこ炒め・ゆでキャベツ・トマト・かぼちゃのうま煮	アンパンマンお野菜せんべい	ハッピーターン	豆乳飲料
2	水	古代米せんべい・牛乳			えんどう豆ごはん・かれの照焼き・小松菜ひたし 具だくさんみそ汁・黄桃缶		こどもの日クレープ	牛乳
7	月	こめぼんせん・牛乳	ごはん	ごはん	鶏肉の南蛮漬け・ゆかり和え・ひじき旨煮がんとどき添え・バナナ		マリービスケット	お茶
8	火	黒糖ふがし・牛乳			みそラーメン・ちくわの照り煮・スティックきゅうり・トマト		カルシウムせんべい	牛乳
9	水	マンナビスケット・牛乳	ごはん	ごはん	千草焼き・即席漬・すきやき・チェリー缶		やわらかえびせんべい	牛乳
10	木	ぼたぼた焼・お茶	パン・ロール牛乳	ごはん	ミートボールのトマト煮・粉吹羊・ブロッコリー・サラダ		ホットケーキ	牛乳
11	金	かぼちや人参せんべい牛乳			焼き込みごはん・鮭の塩こうじ焼き・ほうれんそうのごま和え・鮭のすまし汁		エリーゼ	野菜と果実
12	土	ハイハイン・牛乳			バターロール・りんごジャム・チーズかまぼこ・牛乳		カステラ	グレープジュース
14	月	りんごコンポート・牛乳	食パン	ごはん	カレーニエル・そえ野菜・トマト・マカロニのクリーム煮		かおり千枚	牛乳
15	火	ウエハース・牛乳			わかめごはん・厚焼卵・ツナ昆布和え・なめこのみそ汁	野菜スティック グレープゼリー		牛乳
16	水	卵菓・牛乳	ごはん	ごはん	ささみフライ・もやししょうゆ和え・関東煮・バナナ		カルシウム塩せんべい	ココアミルク
17	木	こめちっプス・牛乳	ごはん	ごはん	麻婆豆腐・蒸しかまぼこ・きゅうりの酢の物・ミニパン缶		カリボテ	牛乳
18	金	まがりせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	鮭のからあげ・ブロッコリーのごまだれ・トマト・じゃがいものつや煮		鮭のラスク	牛乳
19	土	野菜家族・牛乳			食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳		バームクーヘン	オレンジジュース
21	月	パンキンせんべい・牛乳			ためきうどん・鶏肉のみそ焼き・甘酢和え・トマト		クラッカー	牛乳
22	火	雪の宿・牛乳	ごはん	ごはん	魚のホイル蒸し・ほうれんそうひたし・豆腐スープ・冷凍洋梨		二色蒸しパン	野菜ジュース
23	水	動物つ子の夢・牛乳			カレーライス・福神漬・華風和え・河内晩柑		じゃこせんべい	牛乳
24	木	おこげせんべい・牛乳	ごはん	ごはん	白えびのかき揚げ・ブロッコリーひたし・トマト・焼き合わせ		クリームコロン	お茶
25	金	クリケット・牛乳	ごはん	ごはん	豚肉のごまからめ・塩きゅうり・高野豆腐煮・フルーツゼリー缶	アンパンマンソフトせんべい		牛乳
26	土	お子様せんべい・牛乳			バターロール・ブルーベリージャム・型抜きチーズ・牛乳		ドーナツ	りんごジュース
28	月	毎日果実・牛乳	食パン	ごはん	オムレツ・大根サラダ・トマト・野菜のスープ煮		コーンフレーク	ココアミルク
29	火	かぼちゃクッキー・牛乳	ごはん	ごはん	ホイコーロー・えびシューマイ・チンゲンサイひたし		フルーツカクテル	お茶
30	水	お米と五穀チっプス・牛乳			青魚ごはん・鮭のマスタード焼き・コーン和え・じゃがいものみそ汁・チェリー缶		おからケーキ	牛乳
31	木	白い風船・牛乳	ごはん	ごはん	鶏肉のたつた揚げ・白菜漬・トマト・切干大根煮	アスパラガスビスケット	野菜かりんとう	牛乳