

5月の食事だより

社会福祉法人小松市大和善隣館
幼保連携型認定こども園 中海こども園 R2.5.1

5月のこいだて

入園・進級から1ヵ月経ちました!

新緑が美しく、爽やかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきたようで、元気いっぱい園生活を送っています。園での食事風景を少しご紹介したいと思います。



保育教諭や新しいお友達とも打ち解け、食事の時間を楽しんでいます。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹がすくのか、「おかわり!」とモリモリ食べているようです。美味しかった時は「にこっ♡」と可愛い笑顔を見せてくれますよ。子ども達には、食事は楽しいものであると感じてほしいと思います。以上児クラスは感染症対策のため、遊戯室、ランチホール、たんぼほのお部屋(子育て支援室)に分かれてクラスごとに食事を行っています。皆と一緒にランチホールで食べられる日が待ち遠しいですね。

春の味覚を大満喫! ~春野菜に触れて旬を味わおう~

【目で見て触って、味わって】子どもたちは春の味覚を大満喫しています。友達や保育教諭との会話のやり取りの中で、微笑ましいつぶやきが聞かれました。友達の話聞いて、新たな発見や気づきができたようです。

【今年は表年! 旬です! たけのこ】田嶋こうくん・なつちゃんのお家からたけのこをお裾分け頂きました。子どもたちは興味津々です。「これなんだ?」と子どもたちに質問すると「たけのこ〜!」と皆大正解! たいよう(4歳児)の子どもたちは皮をむいてみたい! と、皮むきに挑戦していました。「皮むいても、ずっと皮やったよ?」「(たけのこの皮)ふわふわやった♡」など思う存分? たけのこを研究したようです。

【たけのこ料理ナンバーワンは...】「たけのこご飯」が一番人気でした。頂いたたけのこは「たけのこご飯」「すまし汁」に調理して美味しく頂きました。皆で季節の恵みを味わうことができました。ありがとうございました。



【ヨモギをゆでてみよう】あおぞら(5歳児)・たいよう(4歳児)で摘んできたヨモギを子どもたちとゆでてみました。ヨモギがゆでられてかさが減る様子や、ゆで汁の変化を一緒に体験しました。ヨモギの清々しい爽やかな香りをかぐと「(ヨモギは)そのまま食べれるの?」「いいにおいする。」「なんか...おなかすいてきた〜」「(ゆで汁)すごい色。これヨモギの色?」など反応は様々でした。

【ヨモギを使って】最後に皆でおはぎを作る約束をしました。「やったー!」「早く食べたい!」と大喜び。花より団子! ? な子どもたちでした。



葉っぱの白いの(葉の裏の産毛)なくなったね。
ゆでたら、小さくなったね。

日	曜	給食に関する行事	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	金		お茶 せんべい	キャベツのクリーム煮 レタスのフレンチサラダ ポークチャップ ★	お茶 かしわもち(以上児) ジョア ムーフルマフィン(未満児)	肉団子 野菜のあんかけ キャベツスープ
2	土		お茶 ビスケット	エビピラフ 野菜スープ	お茶 せんべい	味噌雑炊 野菜スープ
7	木		りんご ジュース	ひじき入り肉じゃが キャベツの即席漬け こなごの佃煮 ☆	お茶 中華ちまき ♥	ひじき入り肉じゃが キャベツのしらすあん 味噌汁
8	金		お茶 せんべい	鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきサラダ コロコロスープ ☆	ミルク パナナ 小魚(以上児)	肉団子 ひじきのあんかけ コロコロスープ
9	土		お茶 ウエハース	中華丼 牛乳プリン	お茶 せんべい	白身魚の雑炊 スティック野菜
11	月		お茶 せんべい	ブルコギ丼 キャベツとわかめのナムル パナナ ☆	牛乳 ひじき入り チーズチヂミ♥	そぼろ雑炊 わかめスープ キャベツの柔らか煮
12	火		牛乳 オレンジ	魚の味噌焼き キャベツのごまネーズ和え すまし汁 ☆	ミルク ビスケット	魚の味噌煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁
13	水		お茶 ポーロ	チキンクリームシチュー ツナサラダ チーズ ☆	アシドミルク せんべい	キャベツのそぼろ煮 スティック野菜 ポテトスープ
14	木		ジョア	豚肉と大豆の燗煮 いちご じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え ☆	ミルク クラッカー	ひじきとじゃこのあんかけ マッシュポテト 味噌汁
15	金		お茶 ビスケット	煮込みハンバーグ スパサラダ 野菜スープ ☆	ヨーグルト和え ♥ ウエハース(以上児)	肉団子 きゅうりのあんかけ 野菜スープ
16	土		お茶 せんべい	じゃこ入りおにぎり 春野菜の豚汁	お茶 ビスケット	しらす雑炊 味噌汁
18	月		お茶 ポーロ	カレーライス ドレッシングサラダ いちご ☆	ミルクココア ビスケット	肉じゃが わかめのあんかけ 野菜スープ
19	火	食育の日	牛乳 いちご	魚の南蛮漬け 青のりポテト 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	魚の野菜あん マッシュポテト 味噌汁
20	水		牛乳 せんべい	鶏の唐揚げ 春雨のごま酢和え いら玉スープ ☆	手作りゼリー ♥ ウエハース(以上児)	肉団子スープ スティック野菜 かぼちゃの甘煮
21	木		お茶 ポーロ	マカロニボロネーゼ オレンジ オニオンスープ ☆	牛乳 そら豆の塩茹で チーズ	そぼろ煮 野菜のあんかけ オニオンスープ
22	金		牛乳 パナナ	豚肉のごま味噌焼き 小松菜と大麦の納豆和え けんちん汁 ☆	牛乳 ホットケーキ ♥	小松菜のそぼろあん 煮奴 すまし汁
23	土		お茶 ウエハース	和風スパゲティ 牛乳プリン	お茶 せんべい	青菜の味噌雑炊 スティック野菜
25	月		お茶 チーズ	ホイコーロー トマト エビとコーンの春雨スープ ☆	ミルクココア クラッカー	キャベツのそぼろあんかけ トマトマッシュ わかめスープ
26	火		お茶 せんべい	チキンカツ 系きりわかめサラダ 打ち豆汁 ☆	お茶 パナナ ウエハース(以上児)	肉団子 味噌汁 わかめとレタスのあんかけ
27	水		ジョア	魚の塩焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 ☆	牛乳 豆乳もち ♥	煮魚 小松菜の旨煮 味噌汁
28	木	ここにこパーティー	野菜 ジュース	チキンライス えびグラタン スナッフエンドウの塩茹で わかめスープ ☆	牛乳プリン ビスケット	そぼろ雑炊 スティック野菜 わかめスープ
29	金	おひつパ パラソリック献立	お茶 パナナ	豚肉のソースマリネ そら豆の塩茹で 卵とレタスのスープ	牛乳 (カナダの国民食) モンティクリスト♥ [加]	レタスのそぼろあんかけ マッシュポテト 豆腐スープ
30	土		お茶 ビスケット	大麦入りチキンドリア くだものゼリー	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 さつまいもの甘煮

※ 未満児の主食 ごはん・・・★ パン・・・★ ♥・・・手作りおやつ

☆今月の食事チャレンジ☆ 朝ごはんをたべよう～正しい生活リズムを身につける～

しっかり食べて 免疫力アップ!!

大型連休などで生活リズムが乱れがちです。園でも、子どもたちに向けて、1日を元気で楽しく過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることの大切さを伝えていきたいと思っています。幼児は、大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。そのため、1日3回の食事と適度の間食(おやつ)で栄養を摂取することが望ましいとされています。