5月給食だより

2018年5月1日（火）
御幸南保育所
栄養士（渡辺・岡野・村上）

新しい生活が始まって、1か月が経ちました。
給食室まで、子どもたちの元気な声が毎日聞こえてきます。

春の野菜を紹介しました

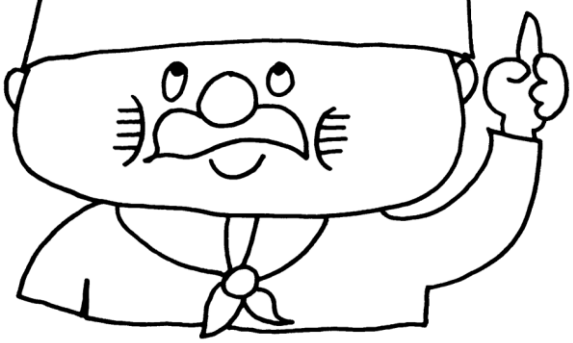
4月17日の朝の集会で、旬の春野菜４つを、こどもたちに紹介しました。たけのこ、アスパラガス、小松菜、スナップえんどうを実際に見せながら、名前あてクイズをしました。みんなすぐ何の野菜かを元気よく答えてくれました。日々、ご家庭で食材をよく目にしていることがわかりました。

旬のたけのこ

春になると竹林の地面には、筍が芽を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。筍は、地面に芽の先が出てから10日間は柔らかく食べられ、この期間が旬にあたります。また、おいしいだけではなく、食物繊維をたくさん含んでいるので、便秘の改善に役立つ効果があります。

給食室より

私たち栄養士も、クラスの子どもたちと一緒に給食を食べました。子どもたちは、楽しく食べるだけではなく、箸の使い方や、椅子の座り方などにも気をつけながら給食を食べていました。食べ終えて、きれいになったお皿を私たちのところへ見せに来てくれました。これからもおいしく食べてもらえるように頑張ります。



5月予定献立表

日	曜日		献立名	おやつ
1	火	ごはん	豚肉のソース煮・ポテトサラダ・茹でスナップえんどう・オレンジ	みたらし団子
2	水	ごはん	ポークビーンズ・小松菜の浸し・バナナ	こどもの日ゼリー
7	月	パン	肉うどん・きゅうりと大根の即席漬・バナナ	レモンゼリー
8	火	ごはん	焼魚・スナップえんどうのマヨネーズがけ・ごま酢和え・パインアップル	トースティッドチーズスティック
9	水	ごはん	肉味噌丼・ジャコサラダ・バナナ	ホットケーキ
10	木	ごはん	筑前煮・キャベツの浸し・オレンジ	じゃがいものグラタン
11	金	パン	エビチリソース風・大根ときゅうりの和風サラダ・粉ふきいも・バナナ	豆乳くずもち
12	土		プルコギ・きゅうりの即席漬・オレンジ	
14	月	ごはん	アスパラガスとキャベツの味噌炒め・チーズポテト・パインアップル	野菜ジュースゼリー
15	火	パン	ハンバーグステーキ・コーンとチンゲン菜の炒め物・人参の煮付・パインアップル	グリンピースごはん
16	水	ごはん	いかのカレー焼・五目きんぴら・スナップえんどうの浸し・バナナ	豆腐団子
17	木	ごはん	豆腐と白菜の煮物・フライドポテト・バナナ	ヨーグルト和え
18	金	パン	魚のタルタルソースかけ・ひじきの煮付・茹キャベツ・オレンジ	焼きごまもち
19	土		卵とじ・中華和え・パインアップル	
21	月	パン	アスパラとベーコンのクリームパスタ・人参の甘煮・バナナ	乳酸菌入り寒天
22	火	ごはん	鯛めし・鶏肉のいなか煮・茹でアスパラ・キウイフルーツ	あられ麩
23	水	ごはん	アスパラごはん・魚のから揚げ・スパゲティサラダ・豆腐のすまし汁・オレンジ	チーズケーキ
24	木	ごはん	魚の味噌焼き・冷拌三糸・そら豆の塩茹・オレンジ	カレー蒸しパン
25	金	パン	ささ身のピカタ・ケチャップ炒め・塩もみきゅうり・すまし汁・バナナ	冷やしうどん
26	土		焼豆腐の含め煮・フライドポテト・オレンジ	
28	月	ごはん	豚丼・和風サラダ・バナナ	ジャムサンド
29	火	ごはん	アスパラごはん・魚のから揚げ・スパゲティサラダ・もずくのスープ・オレンジ	パンナコッタ
30	水	パン	豚肉とパインアップルのケチャップがらめ・キャベツの浸し・バナナ	コーンピラフ
31	木	ごはん	魚のホイル焼き・中華風サラダ・人参の甘煮・オレンジ	パルミエ

※ 5月の献立のテーマは「みんなで一緒にいただきます」です。
※ 今月の旬の食材は…小松菜・きゅうり・アスパラ・ねぎ・スナップえんどうです。
※ ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。
※ 22日（木）は地産地消メニューです。

小松菜

きゅうり

アスパラガス