

# 5月給食だより

2019年4月26日(金)  
御幸南保育所  
栄養士(岡野・村上)

新年度がスタートして1か月が経ちました。子どもたちも新しい生活に慣れ、「今日の給食は何?」とよく給食室に聞きに来てくれます。

5月はこどもの日の行事食として年長さんが、かしわもちを作ります。おうちでも話題にしてみてください、子どもたちの成長を共にお祝いしましょう。

## 旬の食材



## そら豆



エジプトが発祥の野菜で、さやが空を仰ぐように実がなることから、この名がついたといわれています。たんぱく質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。大きなさやの中はふわふわになっているので、さや付きのまま購入し、お子さまとさやむきにチャレンジしてみるのもいいでしょう。

## 食育クイズ

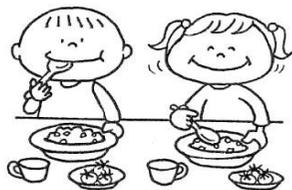
Q 春の玉ねぎの皮が白いのはどうして?

①種類が違う ②乾いていない ③太陽に当ててない

A 正解は2です。ふだん目にする茶色い皮の玉ねぎは、収穫してから1か月ほど乾燥させ、保存されていたものです。新玉ねぎは乾燥させずに出荷されたもので、水分が多く辛味が少ないのが特徴です。



18日は、給食参観日です。土曜日ですが、ご飯が全クラス出るので、不要です。



## おてつだい



ちゅうりっぷ組さんと、スナップえんどうのすじとりをしました。豆の形や、綺麗にすじがとれることに、とても興味を持ってくれました。実際に、食材に触れることは、食べ物に興味を持つきっかけになります。おうちでも、お子様と一緒に旬の野菜を使って料理してみてください。

# 5月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
7	火	パン	肉うどん・きゅうりと大根の即席漬・バナナ	ドリカポクッキー
8	水	パン	鶏肉のチーズ焼き・中華風サラダ・にんじんの甘煮・オレンジ	しょうゆ焼きそば
9	木	ごはん	豆腐とキャベツの煮物・フライドポテト・バナナ	レアヨーグルトケーキ
10	金	ごはん	照り焼き丼・和風サラダ・オレンジ	洋風おこし
11	土		筑前煮・キャベツの浸し・バナナ	
13	月	パン	アスパラとベーコンのクリームパスタ・きゅうりの即席漬・バナナ	アーモンドパイ
14	火	ごはん	魚のタルタルソースかけ・ひじきの煮付け・茹かキャベツ・オレンジ	レモンゼリー
15	水	パン	鶏肉のチリソース風・大根ときゅうりの和風サラダ・粉ふきいも・バナナ	チーズケーキ
16	木	ごはん	焼魚・スナックえんどうのマヨネーズかけ・ごま酢和え・オレンジ	マカロニのあべかわ風
17	金	パン	ハンバーグステーキ・コーンとチンゲン菜の炒め物・にんじんの煮付・バナナ	フルーツゼリー
18	土	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・オレンジ	
20	月	ごはん	プルコギ・塩もみきゅうり・バナナ	きなこ入り豆乳蒸しパン
21	火	ごはん	鯛めし・鶏肉のいなか煮・茹かスナックえんどう・豆腐のすまし汁・オレンジ	あられふ
22	水	ごはん	大豆いそ煮・スティックきゅうり・バナナ	みたらし団子
23	木	パン	豚肉とパインアップルにケチャップがらめ・キャベツの浸し・バナナ	野菜ジュースゼリー
24	金	ごはん	魚の味噌焼き・冷拌三絲・そら豆の塩茹で・オレンジ	アスパラベーコンのチーズパイ
25	土		焼豆腐の含め煮・フライドポテト・バナナ	
27	月	ごはん	卵とじ・中華和え・オレンジ	お好み焼き風パン
28	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・もずくスープ・オレンジ	ストロベリーババロア
29	水	パン	豚肉のソース煮・ポテトサラダ・茹かグリーンアスパラ・バナナ	おからカップケーキ
30	木	ごはん	魚の照焼き・五目きんぴら・茹かスナックえんどう・オレンジ	フルーツクリーム
31	金	パン	ささみのピカタ・ケチャップ炒め・ごまきゅうり・パインアップル	中華風おこわ

※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

※18日(土)は給食参観日です。主食のご飯は不要です。

※21日(火)は柏もち作りがあります。地産地消メニューです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

※今月の旬の食材は小松菜・きゅうり・アスパラガス・スナックえんどうなどです。



小松菜



きゅうり



アスパラガス

