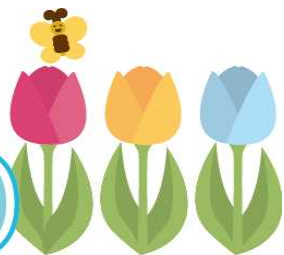


# ぱくぱく だより

平成29年度  
5月号



《毎月19日は食育の日です》



キャベツは季節によって生産地が変わります。夏から秋にかけて群馬県や長野県などの高原や北海道など冷涼な土地で栽培されたものが出回ります。

日本でのキャベツの生産量は大根に次いで2番目です。最近では小ぶりのグリーンボールが広がっています。変種キャベツである芽キャベツは、60~90cmの長い莖に付く葉の脇芽が直径3~4cmの小さな玉に育ったものです。青汁の原料であるケールもキャベツの一種です。紫色が美しいレッドキャベツもピクルスなどに使われ人気があります。

キャベツには、ビタミンUと呼ばれる胃腸粘膜を保護してくれる栄養素が含まれています。またカルシウム、カリウム、ビタミンC、ビタミンK、葉酸なども含まれており栄養素豊かな野菜です。

さわやかな風に温かい日差しが増え、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新年度から1ヶ月が過ぎ子どもたちは新しい環境にもだいが慣れ、笑顔が増えてきたように感じられます。

給食では子どもたちに何でもおいしく食べてもらいたいという思いがありますが“初めて食べる物”“食べにくい物”など、子どもたちにとって苦手な食べ物があります。「頑張って残さず食べる」というよりは、「好きな物・食べたい物を増やしていく」という考えのもと楽しい雰囲気の中で食事したいと思います。身近な大人や友達と給食を食べる中で、「一口食べてみようかな?」という気持ちになることもありますので長い目で子どもたちの食の体験の広がりを見守っていききたいと思います。

園生幼稚園のみなさん、こんにちは!

いよいよ幼稚園でのお給食が始まりますね。みなさんがお給食を美味しく、楽しみに食べてもらえるように心を込めて作りますので、どうぞよろしくお願ひします。

年少さんは初めてのお給食ですね。お母さんが作ってくれたお弁当と雰囲気が違うので、ちよっぴり大変かもしれません。年中さん・年長さんも、久しぶりのお給食ですので、自分のお腹と「どれくらい食べられるかな?」と相談しながら楽しく食べてみてくださいね。

## 春キャベツと油揚げのおえ物

【4人分】

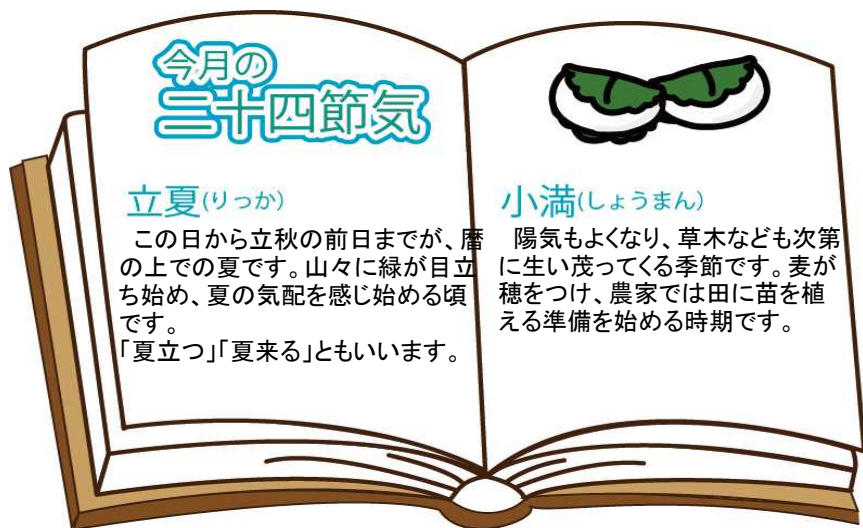
- ・春キャベツ・・・250g(4~5枚)
- ・ちりめんじゃこ・・・20g
- ・油揚げ・・・1枚
- ・醤油・・・大さじ2
- ・酢・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・ごま油・・・大さじ2



【作り方】

- ①春キャベツはざく切りにし、油揚げは細切りにしておきます。
- ②お鍋にお湯を沸かし、キャベツと油揚げをさっと湯がき、ザルに上げておきます。
- ③フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこを中火で軽く炒めて冷ましておきます。
- ④③のフライパンに醤油、酢、砂糖、ごま油を入れ、調味液を作り②のキャベツと油揚げを絞り混ぜ合わせます。
- ⑤そのままでも召し上がれますが、清潔な容器に移し少し漬けておくと味も馴染み美味しく召し上がれます。

※忙しい時の作り置きレシピに活用してみてください。



### 今月の二十四節気

#### 立夏(りっか)

この日から立秋の前日までが、暦の上での夏です。山々に緑が目立ち始め、夏の気配を感じ始める頃です。「夏立つ」「夏来る」ともいいます。

#### 小満(しょうまん)

陽気もよくなり、草木なども次第に生い茂ってくる季節です。麦が穂をつけ、農家では田に苗を植える準備を始める時期です。





# 5月 そののうランチ 献立表



平成29年度

園生幼稚園

日 曜	献立名		アレルギー除去・代替内容	あか	きいろ	みどり	その他
	昼食			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	雑穀ご飯 味噌汁 照り焼きミートローフ 切干大根の炒め煮 オレンジ			味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	米 きび あわ 黒米 パン粉 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 白菜 なめこ 小松菜 玉ねぎ 切干大根 人参 さやいんげん オレンジ	水 食塩 だし醤油 みりん風調味料
10 水	玄米入りご飯 オニオン中華スープ 豆腐の五目煮 パンバンジー風サラダ チーズ		チーズ ⇒ オレンジ	木綿豆腐 鶏肉 チーズ	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーンクリーム パセリ 白菜 人参 チンゲン菜 干しいたけ きゅうり もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
12 金	ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏ひき肉のオープン焼き もやしのしらす和え りんご		もやしのしらす和え:しらす ⇒ 除去	味噌 木綿豆腐 鶏肉 しらす	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参 グリーンピース しょうが もやし チンゲン菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 だし醤油 穀物酢
15 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ビーフンの和え物 オレンジ			味噌 高野豆腐 鶏肉 ロースハム	米 ビーフン 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり 人参 オレンジ	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 穀物酢
17 水	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のツナ煮 りんご			豚肉 ツナ	米 油 じゃが芋	キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリーンピース りんご	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油
19 金	ご飯 チキンカレー キャベツとパインのフレンチサラダ いちごヨーグルト		いちごヨーグルト ⇒ぶどうゼリー	鶏肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パイン缶 いちご	水 カレールウ 穀物酢 食塩
22 月	玄米入りご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 三色のり和え オレンジ			味噌 あじ	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ にんにく しょうが 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒
24 水	タコライス 春雨スープ 小松菜とツナの炒め物 グレープフルーツ		タコライス:チーズ⇒除去	豚肉 チーズ ツナ	米 ごま油 春雨 油	にんにく キャベツ トマト 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 食塩

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	438	16.3	12.4	110	1.3

☆園の給食では栄養豊富で美味しい金芽米を使用しております。

発行:株式会社ミールケア