

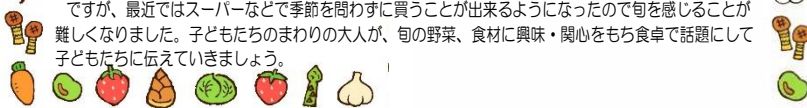
曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	13 27	新じゃがマーボー 和風マカロニサラダ くだもの	おにぎり ごはん	じゃがいも 玉ねぎ 人参 合挽肉 アスパラ 干しいたけ ケチャップ 片栗粉 マカロニ ツナ キャベツ きゅうり ひじき マヨネーズ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	20	ビビンバ丼 春野菜のコンソメスープ くだもの	ごはん	合挽肉 焼き肉のたれ たまご ほうれん草 もやし 人参 ごま油 キャベツ じゃがいも スナップえんどう ウインナー 玉ねぎ 人参 コンソメ	にんじん蒸しパン 牛乳 〔ホットケーキミックス〕 〔人参 練乳 スキムミルク〕	
火	14 28	ごまザンギ キャベツの昆布サラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 土しょうが しょう油 ごま 片栗粉 油 キャベツ きゅうり 塩 昆布 ごま油 ドレッシング 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	火	7 21	そうめん汁 切干大根のカレー風味煮 くだもの	おにぎり ごはん	そうめん かまぼこ 玉ねぎ 人参 ねぎ かつお節 切干大根 パプリカ 油 あげ ちくわ 油揚げ コーン缶 スナ ップえんどう カレー粉	菓子 牛乳 牛乳	菓子 牛乳 小魚
水	1 15 29	焼きそば きのこスープ くだもの	おにぎり ごはん	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 もやし たら ソース 紅しょうが しいたけ えのきだけ しめじ 鶏挽 肉 マロニー ガラスープ	ちりめんご飯 (ちりめんじゃこ 人参 土しょう が しょう油)	菓子 牛乳 小魚	水	8 22	お好み焼き 中華スープ くだもの	おにぎり ごはん	豚ひき肉 キャベツ むきエビ つきこ んにやく お好み焼き粉 紅しょうが ソース 青のり 干しいたけ たまご 玉ねぎ きくらげ マロニー ベーコン	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
木	2 16 30	さかなのフライ ひじきサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 小麦粉 パン粉 たまご マヨネ ーズ キャベツ かにかまぼこ ひじき コーン缶 ドレッシング じゃがいも 玉 ねぎ 麩 人参 わかめ 油揚げ ねぎ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	木	9 23	さかなの塩こうじ焼き にんじんサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 塩こうじ 人参 キャベツ ツ ナ ベビースターラーメン マヨネーズ 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ み そ	まめごはん 〔えんどう豆〕 〔塩昆布〕	菓子 牛乳 小魚
金	17	ぎょうざ丼 はるさめサラダ くだもの	ごはん	豚挽き肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 餃子の皮 ごま油 にんにく 土しょうが マロニー きゅうり ハム マヨネーズ	メロンパン 牛乳 (パン ホットケーキミックス) ス たまご グラニュー糖 マーガリン		金	10 24	チキンカレー ごま和え くだもの	ごはん	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛乳 にんにく バター ルウ 福神漬 キャベツ 青菜 かつお節 ごま ひじ き	たまごサンド 牛乳 〔食パン たまご マヨネーズ〕 〔パセリ〕	
土	18	パン 牛乳					土	11 25	パン 牛乳				
金	31	たんじょう会	まめごはん カレーポテトサラダ	豚肉のしょうが焼き すまし汁 くだもの			金		えんどう豆 バター 豚肉 しょう油 土しょうが 片栗粉 じゃがいも きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ カレー粉 豆腐 かまぼこ えのきだけ みつ葉		クリームソーダ ゼリー 牛乳	かしわ餅 (葉なし) 牛乳	

旬の野菜を食べよう!



季節を感じ、四季を楽しみながらその時期にしか食べられない食材をいただきます。
旬の食材を食べることは体にいいだけでなく、多くのメリットがあります。

ですが、最近ではスーパーなどで季節を問わずに買うことが出来るようになったので旬を感じる事が難しくなりました。子どもたちのまわりの大人が、旬の野菜、食材に興味・関心をもち食卓で話題にして子どもたちに伝えていきましょう。



旬の食材

【えんどう豆】
きぬさや・・・未熟なえんどう豆をサヤごと食用にします。
煮物等に使用。

グリーンピース・・・えんどう豆の完熟前のやわらかい豆。
給食では豆ごはんに使います。子どもたちに
サヤむきのお手伝いをしてもらいます(*^_^*)

スナップえんどう・・・グリーンピースをサヤごと食べられるように
した品種で、成長してもサヤがやわらかく、
甘みが強いのが特徴です。

参考資料「こどもの栄養」他

【じゃがいも】
コロコロの「新じゃが」もこの季節の味です。
じゃがいもにはビタミンB1、Cが多く
丸ごと加熱してもビタミンCが壊れにくいので。
蒸かして、マヨネーズ、塩で熱々を。大人気のおやつです。

【玉ねぎ】
年中使用する玉ねぎですが、「新玉ねぎ」は
水分が多くやわらかく苦味も少ないので
スライスしてサラダに。
「血液サラサラ」の効果があるといわれています。

五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。
食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感(視覚・味覚・触覚・聴覚・臭覚)が
大きく作用しています。
栄養を取るだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは
食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で
季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育てていきます。

【臭覚】

香ばしく焼けるにおい、煮物におい
だしの香り、食材の風味を鼻で感じます

【視覚】

彩り、つや、形などを
目で感じます。日本料理では
調理や盛り付けに、白・黒
赤・黄・青の5色を大切に
しています。

【味覚】

甘み・酸味・塩味・苦味・
うま味などを舌で感じます。



【聴覚】

「シュー」「グツグツ」
「サクサク」などの調理音や
咀嚼音を耳で感じます。

【触覚】

歯や舌で、食材の切り方による
歯ごたえや、温度を感じます。

子どもの日の行事食



子どもの日に食べる物といえば、「ちまき」と
「かしわ餅」が有名です。

ちまきは、もち米を植物の葉で包み灰汁で煮込んで作る
食べ物。平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果が
あるとされています。

かしわ餅は、餅をくるむ柏の葉にいわれがあります。
柏の木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」
ことから、家系が絶えない「子孫繁栄」の象徴とされ
子どもの日に食べられるようになりました。



食育クイズ

Q 春が旬の『たけのこ』どこの部分を食べてる?
①根 ②茎 ③葉

A ②
竹の地下茎から伸びる若い芽が「たけのこ」で
春になると生えてきます。穂先が日に当たると
えぐみが強くなるので、まだ土に埋まっている
ものを探して収穫します。