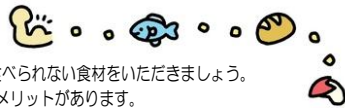
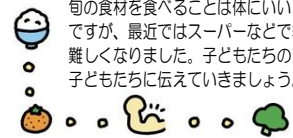


曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	11 25	新じゃがマーマーポー 和風マカロニサラダ くだもの	おにぎり ごはん	じゃがいも 玉ねぎ 人参 合挽肉 アスパラガス 干しいたけ ケチャ ップ 片栗粉 マカロニ ツナ キャ ベツ きゅうり ひじき マヨネーズ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	18	三色丼 春野菜のコンソメスープ くだもの	ごはん	鶏挽肉 玉ねぎ たまご ほうれん草 もやし ごま油 キャベツ じゃがい も スナップえんどう ウインナー 玉ねぎ 人参 コンソメ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	12 26	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 ごま しょう油 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	ココアゼリー (ミルクココア 生クリーム) 牛乳 砂糖 ゼラチン		火	19	チキンナゲット はるさめサラダ 豆腐スープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏挽肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 コン ソメ マロニー キャベツ きゅうり ハム ドレッシング 豆腐 玉ねぎ もやし コンソメ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚
水	13 27	焼きそば きのこスープ くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし ソース 紅しょうが しいたけ えのきだけ しめじ マロニー 鶏挽 肉 たまご ガラスープ	まめごはん (えんどう豆 塩昆布)	菓子 牛乳 小魚	水	20	さかなのムニエル にんじんサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	白身魚 小麦粉 たまご マヨネーズ 玉ねぎ 人参 キャベツ ベビースタ ーラーメン マヨネーズ 麩 わかめ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
木	14 28	さかなのたつた揚げ 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 片栗粉 しょう油 土しょう が 油 わかめ キャベツ きゅうり かにかまぼこ 酢 豆腐 油揚げ も やし 玉ねぎ ねぎ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	木	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 たまご かまぼこ 玉ねぎ 人参 ねぎ かつお節 切干大根 パ ブリカ スナップえんどう 油揚げ コーン缶 カレー粉	ちりめんごはん (ちりめんじゃこ 人参 土しょう が しょう油)	菓子 牛乳 するめ
金	1 15	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ル ウ 福神漬け キャベツ きゅうり ドレッシング	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	金	8 22	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ マ ッシュルーム グリンピース ルウ キャベツ 青菜 ひじき ごま かつ お節	カスタードサンド (食パン たまご 牛乳 コーンスターチ 砂糖)	牛乳
土	2 16 30	パン 牛乳					土	9 23	パン 牛乳				
金	29	たんじょう会	まめごはん カレーポテトサラダ すまし汁 くだもの	豚肉のしょうが焼き				えんどう豆 バター 豚肉 玉ねぎ 土しょうが 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	しょう油 じゃがいも きゅうり	こどもの日 デザート 牛乳	かしわ餅 (葉なし) 牛乳		

旬の野菜を食べよう!



季節の野菜を感じ、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ことだけでなく、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。
給食では豆ごとに使います。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。

- 【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が壊れにくいです。
蒸かして、マヨネーズ、塩で熱々を。
- 【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。

味わう力(味覚)を育てよう!

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾
(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これ
までに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな
味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。
味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子も
いますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるよう
になっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。

- 【甘味】
エネルギー源になる糖の味
(砂糖、果実)
- 【うま味】
おいしさにつながるたんぱく質の味
(肉、魚)
- 【塩味】
ナトリウムの味
(食塩、しょうゆ)
- 【酸味】
酸っぱい味
(酢、ヨーグルト)
- 【苦味】
舌を刺激する苦い味
(山菜、ゴーヤ)



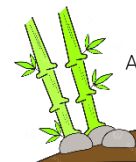
こどもの日の行事食



こどもの日に食べるものといえば、「ちまき」「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、こどもの日に食べられるようになりました。

食育クイズ

Q たけのこは1日に何cm大きくなるでしょう?
① 5cm ② 30cm ③ 100cm



A ② 30cm
たけのこは生長がとても早く1日に約30cmも大き
くなります。みんなの背は1年でどれくらい伸びるかな?

