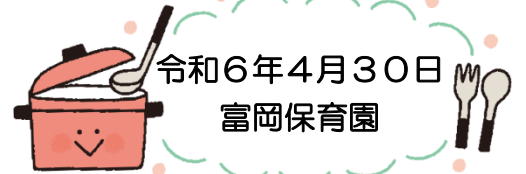


給食だより 5月号



桜の花とともに始まった新年度でしたが早くも新緑を迎える5月となります。若葉が美しいさわやかな季節となりました。新入園のお友達も保育園の給食の味に慣れてくれたでしょうか。豊かな食生活は子どもの心と体の発達の源になっています。保育園では幼児期に望ましい食習慣を身につけるために多くの食材を利用し、旬の味を大切に調理しています。忙しい生活の中でとかく簡単で便利な食品を食事としてしまいがちですが、栄養的な面でも、子どもの成長にとって決して良い食品ばかりでないことを私達、大人が見極めることが重要だと考えます。

4月の献立から～

食べ慣れている献立も取り入れつつ、旬の食材も味わってもらいたいと考えてみました。進級したばかりの子ども達は、初めの頃は量的にも多く食べられないものですが、今年の年少さんは、うさぎ組の時からよく食べてくれるクラスでしたので、年少さんになってからもその食欲は変わらず、年中さん、年長さんにもいい影響のようで、以上児全体がよく食べてくれています。そして富保ファームでは今年もたくさんの玉葱が育ち、園児、学童さんで収穫してくれました。給食やおやつに大切に使いたいと思います。元気な野菜を食べれば、元気な体にもなり、病気にもなりにくくなります。最近の食生活の乱れでキレる子や落ち着きがない子など増えていることも事実として言われています。食べ物が子どもの脳と心に大きく影響しているのは間違いないと思います。本物の味を獲得するため富保ファームでは元気野菜づくりに取り組んでいます。子ども達も実際に触れて菌ちゃんパワーを感じていると思います。よく食べたメニューを紹介します。



おやつ

- | | |
|--------|------------|
| フボーラスト | スティックメロンパン |
| ホットサンド | 玄米フレークスナック |
| お好み焼き | マカロニの黄な粉和え |
| 菜の花御飯 | ポテトチップス |
| りんご寒天 | よもぎまんじゅう |
| 牛乳くずもち | うどんかりんとう |
| 手作りプリン | 鶏レバーの甘辛煮 |



主菜・主食

- | | |
|-------------|-----------|
| キッズナゲット | コロッケ |
| 切り干し大根の煮物 | たけのこご飯 |
| ヘルシーチキンカツ | ハヤシライス |
| バーベキューポーク | マーボー豆腐 |
| タイピーエン | 鮭のサクサクソテー |
| さつま揚げ | |
| 和風豆乳ハンバーグ | |
| じゃが芋のコロコロ焼き | |
| スパニッシュオムレツ | |



副菜・汁物

- | | |
|---------|----------|
| あおさの佃煮 | マカロニサラダ |
| うの花炒り煮 | きんぴらごぼう |
| つわのキンピラ | もやしのナムル |
| コーンサラダ | コーンチャウダー |
| 卵スープ | 焼き豚の中華和え |



以前は敬遠されがちだった煮物も、最近よく食べてくれるようになりました。切り干し大根の煮物も副菜として提供していましたが、4月は久しぶりに主菜として作ってみました。大鍋で作ったので味も良くて、思った以上に食べていたと思います。うの花炒り煮も味付けが難しいメニューですが、食べてくれて安心しました。佃煮やキンピラもよく食べてくれます。そして4月は春休みで学童さんも多く出席しました。その学童さんのたくさんの“手”をお借りして、おやつ作りもお願いしました。3月下旬の芋ドーナツ、よもぎクッキーから始まり、フボーラスト、よもぎまんじゅう、ウインナー巻きパンまで、今まで何回も作っているので手際も良く上手でとても助かっています。園児もお兄さん、お姉さんが作ってくれたおやつを嬉しそうに食べていました。代表でKくんが“おやつ作ってくれてありがとう！！”と学童さんにお礼を言っているのを見て、温かい気持ちになりました。

