

給食だより5月号

令和6年5月1日
株式会社食養の杜とやま

入園・進級からひと月たち、新しい生活に少しずつ慣れてきて、お友達との給食の時間も楽しめるようになってきました。
幼少期に規則正しく「食事をとり」「十分に遊び」「良質な睡眠をとる」ことは、身体と脳の成長にとってとても大切です。
お子様の健やかな成長を願って、おいしい給食の提供に努めます。



今月の目標は「1日の生活リズムを整えましょう」です！

幼少期は「生活リズム」が形成される重要な時期です。
5月の連休も「よく遊び、よく食べ、よく寝て」に、楽しく利用しましょう。

起床

早起きは子供にとっていいことばかりです。太陽の光を浴びてからだを目覚めさせましょう。朝早く起きれば自然と夜も寝つきがよくなります。



朝ごはん

朝食は脳を動かすスイッチで、生活リズムを整えるのに重要な習慣です。



遊ぶ

幼稚園で元気に遊びましょう。



就寝

睡眠中は成長ホルモンが多く分泌され、発育を促します。早起きや日中しっかり遊ぶことなどが早寝につながります。



夕ごはん

家族との食事は子どもの心の安定にもつながります。食事の美味しさと楽しさを共有しましょう。



おやつ

朝昼夕の3食では取り切れない栄養をおやつで補います。



昼ごはん

午後のエネルギー源は給食で。お友達といっしょに決まった時間に昼食をとることも食育の一環です。



ばらずしレシピ

材料(4人分)

すし飯:

米...3合 すし酢...大さじ6

かんぴょう...10g

にんじん...1/2本

干し椎茸...3枚

高野豆腐...2個

ゆでたけのこ...100g

調味料A:

昆布だし...1カップ

椎茸戻し汁...1カップ

薄口醤油...大さじ1

濃口醤油...大さじ1

砂糖...大さじ2

みりん...小さじ2

酒...小さじ2

ちりめんじゃこ...大さじ2

酢...小さじ1 塩...小さじ1

飾り用:

錦糸卵・紅しょうが・きゅうり

り・刻みのり...適量

農林水産省HP
参照

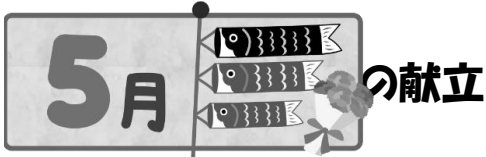
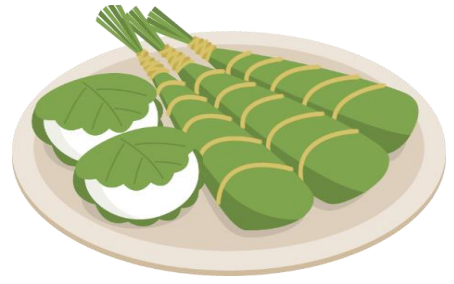
- 炊き上がったごはんにしし酢を加え、すし飯を作る。
- 人参、干し椎茸は水でもどして1cmの長さで千切りにする。
- かんぴょうは塩揉みをして、水洗い後5mm程に切る。高野豆腐は水でもどして1cm幅に切り、さらに細かく切る(3mm幅くらい)。ゆでたけのこも同様に切る。
- 鍋に【調味料A】を煮立て、にんじん・かんぴょう・干し椎茸・高野豆腐・ゆでたけのこを加え、汁が無くなるまで煮る。
- ちりめんじゃこは酢につけておく。
- 錦糸卵・紅しょうが・きゅうりは千切りにする。
- 1のすし飯に4の具と、お酢からあげて水気を切ったちりめんじゃこを加え混ぜ合わせる。
- 器に8を盛り、えびじゃこ・錦糸卵・紅しょうが・きゅうり・刻みのりを飾る。

大阪府



日本の味めぐり献立は大阪の「ばらずし」。具材は家庭によってさまざまです。好みの具をすし飯に混ぜ込んだ五目ずし。お祝い事やお祭りなどにつくられる定番の品で季節を問わず食されています。

今月の目標
1日の生活リズムを整えましょう！



毎月19日は食育の日。今年度のテーマも昨年に引き続き「日本の味めぐり」。今月は14日に大阪府の「ばら寿司」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	プチポテト/牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・金時豆の煮物・お浸し	アンパンマンソフトせんべい/ジュース
2	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・フライドポテト・白和え	ハッピーターン/牛乳
7	火	おこさませんべい/牛乳	★ 青じそごはん・タラのゴマ焼き・高野豆腐含め煮・小松菜浸し	ソフトサラダ/お茶
8	水	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・さつま芋の甘露スライス・ゆでブロッコリー	雪の宿黒糖ミルク/ジュース
9	木	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの唐揚げ・里芋の旨煮・大根のマリネ	白い風船/牛乳
10	金	ソフトサラダ/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・菜果サラダ・一口ゼリー	マリービスケット/野菜ジュース
11	土	RITZ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	プチポテト/ジュース
13	月	雪の宿黒糖みるく/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・キャベツのオーブオイル和え・切干大根煮	ハッピーターン/牛乳
14	火	おこさませんべい/牛乳	★ ばら寿司・コロッケ・厚揚げの煮物・三色和え	ソフトサラダ/お茶
15	水	ポテトとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・ほうれん草のコーン和え	白い風船/ジュース
16	木	プチえんどう/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼き・大根きんぴら・インゲンごま和え	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
17	金	かぼちゃクッキー/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩麴焼き・おかか和え・豚汁・果物	ソフトサラダ/野菜ジュース
18	土	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
20	月	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・金平・キャベツのゆかり和え	ハッピーターン/豆乳
21	火	ぼたぼた焼き/牛乳	★ ひじきご飯・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の浸し	雪の宿黒糖ミルク/お茶
22	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・かぼちゃサラダ・ブロッコリーの塩昆布和え	白い風船/ジュース
23	木	のりわかめせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキカレー焼・大根うま煮・キャベツのお浸し	ソフトサラダ/牛乳
24	金	ポテトとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草のお浸し・豆腐の味噌汁・果物	ハーベストセサミ/野菜ジュース
25	土	サッポロポテトベジタブル/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	アンパンマンソフトせんべい/ジュース
27	月	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・ひじきサラダ・蒸しかまぼこ	ソフトサラダ/牛乳
28	火	おこさませんべい/牛乳	★ わかめご飯・肉じゃが・ゆでブロッコリー・リンゴサラダ	ハッピーターン/お茶
29	水	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・コーン和え	雪の宿黒糖ミルク/ジュース
30	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏南蛮・かぼちゃの煮物・ごま和え	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
31	金	ポーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・茄子の味噌和え・わかめスープ・果物	おこさませんべい/野菜ジュース

★が主食です。