

5月給食だより

R3 年 4 月 30 日

おおむたこども園

朝ごはん食べていますか？

忙しい朝、お父さんお母さん朝ごはんを食べていますか？子どもの準備に必死で自分のことまで気が回らないと諦めていませんか？まずは手をかけずに食べられる簡単なものを家買い置きするようにしてみてもどうでしょうか。パンやチーズ、ヨーグルト、野菜ジュースなら準備のお手伝いができる子どもたちもいますよ。御飯に味噌汁等の朝ごはんはもちろん言うことなしですが、簡単なものでも子どもと一緒に朝ごはんを食べることで、子どものその日の体調などにもゆっくり目を向けられる時間にもなりますよ。

栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
午前食(昼食)	魚の南蛮漬け かぼちゃサラダ こんにゃくの土佐煮 大根のみそ汁	カレー肉じゃが キャベツの酢の物 しらす干しの佃煮 切干大根のみそ汁	揚げ鶏の調味だれ 野菜の磯和え スパゲティ炒め 厚揚げのみそ汁	魚のごまみそ焼き ビーフン炒め 和風和え 若竹汁	さつま揚げ 野菜のナムル 南瓜のおかか煮 キャベツのみそ汁	豚肉と豆腐のあんかけ丼 南瓜のみそ汁
午後食(おやつ)	フルーツクリーム和え	五月汁 チーズ	牛乳 にんじんクッキー	牛乳きな粉プリン	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 果物
日	17・31	18	19	6・20	7・21	8・22
午前食(昼食)	さばの竜田揚げ ほうれん草のサラダ じゃが芋のきんぴら たけのこのみそ汁	豆腐の五目焼き キャベツのマヨ和え エリンギの炒め物 もずくのみそ汁	魚のポテト焼き もやしの炒め 春雨サラダ たまねぎのみそ汁	春野菜がね ゆで卵 豆苗の和え物 青さのみそ汁	鶏のバリバリ焼き もやし中華和え ひじきの炒め煮 そうめんみそ汁	炊き込みご飯 けの汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト	おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 カステラ	牛乳 かからん団子	牛乳 果物盛り合わせ	昆布おにぎり

新年度が始まりひと月がすぎました。慣れない様子で食事を運んだり、片付けをしていたぶどうさんも少しずつ上手になってきました。コップはどこかな？お皿は？と自分で考えながら残した食事もバケツに上手に片づけをしています。

配膳する時に「どれくらい食べる？」と聞くと「いっぱい」「ちょっと」「ひとつ」「ふたつ」と自分たちの意思をしっかりと伝えてくれます。自分の食べられる量がだんだんとわかってくると思います。

残さず食べ達成感を味わい、食へ意欲を高めてくれることが目標です。

今月の献立【かからん団子】

私の地元では毎年堤防にたくさんの鯉のぼりが泳ぎます。健やかな成長を祈りたくさんの家族が訪れます。そんな端午の節句に都城地方では「あくまき」や「かからん団子」(サルトリイバラの葉(かからん葉)につつんで蒸した団子)、「だごまき」などを作って祝います。

《かからん団子》【10個分】

- だんごの粉 150g
- あんこ 220g
- 塩小さじ 1/5

◆作り方

- ①ボウルにあんこ、だんごの粉を入れてこね、硬さをみながら水を入れ耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ②10等分に分けてだんごにする。
- ③かからん葉に包んで20分くらい蒸し器で蒸す。

※あればかからん葉(なければクッキングシートを切って代用)
※まとめて竹の皮に包んで蒸せば「だごまき」です。