

5月(皐月) 給食だより

肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	10 24	11 25	12 26	6 20	7	1 15 29
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご
	魚の南蛮漬け かぼちゃサラダ こんにゃく土佐煮 大根のみそ汁	カレー風肉じゃが ひじきの酢の物 しらすの佃煮 切干大根のみそ汁	鶏の揚げ調味だれ 野菜の磯和え スパゲティ炒め 厚揚げのみそ汁	春野菜入りがね ゆでたまご 豆苗の和え物 青さのみそ汁	鶏肉のパリパリ焼 もやしの和え物 ひじき炒め煮	豚肉と豆腐の あんかけ丼 かぼちゃのみそ汁
午後食	麦茶 クリーム フルーツ和え	麦茶 五月汁 チーズ	麦茶 牛乳 人参クッキー	麦茶 牛乳 かからん団子☆	麦茶 牛乳 果物の盛り合わせ	麦茶 昆布 おにぎり
日	17 31	18	19	13 27	14 28	8 22
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご
	さばの竜田揚げ ほうれん草サラダ じゃがいも金平 たけのこのみそ汁	豆腐の五目焼き キャベツのマヨ和え エリンギ炒め もずくのみそ汁	鮭のポテト焼き もやしの炒め 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁	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 きゅうりのナムル かぼちゃおかか煮 キャベツのみそ汁	炊きこみご飯 けの汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 選択おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 ぐりとぐらのカステラ	麦茶 牛乳きな粉プリン 食べるいりこ	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。 ☆は未満児はマカロニきな粉になります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

【子どもにとっての楽しい食事】

谷頭こども園の給食担当になり1か月。
毎日、子ども達に美味しい午前食や午後食が提供できるかドキドキしながら作っています。
園の食事は、完食が目標ではありません。主体的に量などを選択できたり、時には残しても構いません。担任は、ひとりひとりの趣向に合わせて、少しずついろいろな食べ物に触れさせていきます。苦手の野菜料理などは無理せずに、あとは子どもの判断に任せます。好きなものだけに偏るのではと言う、心配は不要です。1年かけて、あるいは数年かけて、長い目で子ども達の食事を見ていきます。

【手作り弁当のお願い】

5月21日は、手作り弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。先月のお弁当にこんにゃくゼリーや枝豆など誤嚥性のある食材を見かけました。おたよりでもお願いしましたが、誤嚥や窒息の事故を防ぐためにも、おかずは食べやすい形に切るなどの工夫をお願いします。朝早くから大変ですが、ご協力をお願いいたします。
なお、ゼリー(こんにゃくゼリーは不可)は、保冷も兼ねますので入れてくださっても構いません。

【かからん団子】 10個分

材料

- ・こしあん 150g
- ・砂糖 150g
- ・水 75ml
- ・団子の粉 100g
- ・塩 少々

つくり方

- ①水を鍋に入れて砂糖を煮溶かし こしあんを入れてあんを作る。
- ②①に団子の粉を入れてこね。水を加えながら硬さをみる。
- ③②を冷まして平べったい形にし、かからん葉に包む。40分程蒸し器で蒸す。

5月5日は「端午の節句」。都城では、あくまきやかからん団子を食べる風習があります。『かからん団子』は、かからん葉に包んで料理します。この植物はサルトリイバラと言う鋭いとげがあります。棘に触れないように、(方言=かからん)という意味から『かからん団子』の名になったとか…。かからん葉には殺菌作用があるので、団子も傷みにくいそう

