5月　給食だより

栄養士
肥田木　直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2　16	17　31	18　30	19	6	7　21
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 りんご
午前食	鶏肉のパリパリ焼 レタスのサラダ アスパラソテー えのきのみそ汁	魚のみりん焼き スナップえんどう じゃが芋の甘煮 なすのみそ汁	豆腐の小判揚げ ソーメンサラダ エリンギ炒め もずくみそ汁	魚のごまみそ焼 海藻サラダ かぼちゃの甘煮 筍のみそ汁	カレー風味肉じゃが キャベツの酢の物 ピーマンの炒め煮 青さのみそ汁	鶏のあんかけ丼 もやしのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 春雨汁	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 人参ドーナツ	麦茶 牛乳 ※かからん団子	麦茶 わかめおにぎり
日	9　23	10　24	11　25	12　26	13　27	14　28
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 りんご
午前食	おからの鶏つくね ほうれん草和え コーンの炒め物 キャベツのみそ汁	魚の磯辺揚げ きゅうりサラダ たけのこおかか煮 玉ねぎのみそ汁	豚肉と野菜の炒め ポテトサラダ 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	魚の塩焼き ひじきの白和え 春雨の炒め物 かぼちゃみそ汁	鶏肉の照り焼き もやしの酢の物 金平ごぼう じゃが芋のみそ汁	筍入り混ぜごはん 大根のみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 えんどう豆おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 麩のきな粉まぶし	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 が　ね	麦茶 牛乳 果物

・献立は変更する場合があります。　・２０日は、手作り弁当です。
・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。
※5/６は、未満児は手作り蒸しパンになります。
・5月2日は「八十八夜」です。立春(2月３日)から数えて八十八日目にあたる日です。

＜１ヶ月が経ちました＞

3歳児（ひまわり）さんが、トレーに載せたご飯やおかずを自分の席まで持っていけるようになりました。また、食べられる量も少しずつ、言えるようになっています。こちらからの問いかけに、「いっぱい」「ちょっと」などど答えてくれます。微笑ましく、成長を感じます。

4，5歳児さんも進級して、食べられる量が増えてきて、驚いています。納豆の苦手な子どもが、毎日「一粒」と言ってたのですが、「今日は月曜日だから一粒にしようか？」「今日は火曜日だから二粒にしようか？」と声をかけていきました。すると、更に翌日は子どもの方から「今日は水曜日だから、三粒だね」と言うようになりました。今では楽しみながら納豆を食べています。

＜さくらんぼ＞

先月、子どもたちとさくらんぼを収穫しました。私も久しぶりのさくらんぼを取りがなつかしく、小さい頃を思い出しました。子どもたちは、そのまま生でも食べていますが、たくさん捕れたのでコンポートにして出してみました。反応はそれぞれでしたが、初夏のかわいい果物に触れた数日間、これが「旬」と言うのですね。さくらんぼは、ビタミンCが豊富で栄養たっぷりです。

＜端午の節句＞　こどもの日

五月の節句では、男の子の成長と幸せを願ってお祝いをします。都城地方で「あくまき」と「かからん団子」を食べる風習があります。
「あくまき」は、もち米を灰汁で炊く和菓子です。関ヶ原の時に薩摩の島津義弘が日持ちする食料として持参したのが、始まりと言われています。保存性が高いこと、その腹持ちの良さからも西南戦争で西郷隆盛も食べていたとのことです。
今月は、「あくまき」作りを計画しています。
「かからん団子」は、団子の粉とあんこ（つぶあんでもさらしあんでも可）を混ぜて平べったく丸め、かからん葉に載せて蒸したお菓子です。
『かからん葉』は、サルトリイバラの棘を触らないようにと言う意味から「かからん」（方言で触らないという意味）と言うそうです。由来が面白いですね。
また、かからん葉は殺菌作用があり団子も傷みにくいそうです。「かからん」には「病気にかからん（かからない）」という言葉にもかけられているようです。
あんこの苦手な子どもでも「かからん団子」は大好きで人気メニューの1つです。