

5月

台所だより

栄養士
肥田木 直美

曜日	月		火		水		木		金		土	
日	12	26	13	27	14	28	1	15	2	16	17	31
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	
	チキン南蛮 ひじきの佃煮 かぼちゃおかか煮 キャベツのみそ汁		魚の西京焼き チンゲン菜の炒め ポテトサラダ もずくすまし汁		生姜入りがね 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ しめじのみそ汁		鶏つくね 昆布の佃煮 法蓮草のごま和え 青さのみそ汁		鶏肉の照り焼き 青梗菜のごま和え 甘辛じゃが芋 玉ねぎのみそ汁		炊き込みごはん 大根のみそ汁	
午後食	麦茶 ヨーグルト		麦茶 おこわおにぎり		麦茶 牛乳ココアプリン		麦茶 果物の盛り合わせ チーズ		麦茶 牛乳 かからん団子		牛乳 果物	
日	19	29 (木)	20		7	21	8	22	9	23	10	24
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	
	鶏肉の香味焼き レタスのサラダナ 筍と油揚げの煮物 えのきのみそ汁		魚のみりん焼き じゃが芋と昆布煮 そら豆の塩ゆで かぼちゃのみそ汁		豆腐小判揚げ ブロッコリー和え 人参ともやし炒め 筍のみそ汁		肉じゃが ゆで卵 キャベツの酢の物 豆腐のみそ汁		魚の照り焼き アスパラ炒め 豆苗とトマト和え 椎茸のみそ汁		スタミナ丼 じゃが芋のみそ汁	
午後食	麦茶 ヨーグルトゼリー		麦茶 油みそおにぎり		麦茶 牛乳 焼きじゃがいも		麦茶 果物の盛り合わせ チーズ		麦茶 牛乳 人参ドーナツ		お茶 塩おにぎり	

- ・献立は変更する場合があります。
- ・30日手作り弁当です。
- ・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。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・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。

【手作り弁当のお願い】

5月30日は、手作り弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。子どもにとってお弁当はお楽しみの時間です。

最近、子どもの「誤嚥」のニュースをよく耳にします。誤嚥防止のために、ミニトマトやぶどうなどの丸いものは、小さく四等分に切ったり、枝豆などはつぶしたりお願いします。

朝早くから大変ですが、ご協力をお願いいたします。

【子どもにとっての楽しい食事】

おおむたこども園の給食担当になり1か月が過ぎようとしています。毎日、子どもたちにおいしく給食を提供できているかときどきしながら作っております。

子どもたちは、自分たちで食べたい量を自分たちで決めて食事ができるように配膳しているところです。食事が楽しく食べれるように、食べさせられる、あるいは食べなければいけない食事にならないようにしていきたいです。

ぶどう組はまず、姿勢よく食べれることを声掛けしています。進級とともに食べる環境が大きく変わりましたが、慣れてきて落ち着いて食べていますよ。

ちょっと苦手な野菜料理などは無理せずに一口

【都城郷土料理 かからん団子】

5月5日は子どもの日で「端午の節句」です。

男の子の成長と幸せを願い、祝う行事です。

都城では、5月の節句には欠かせない「かからん団子」食べます。

棘のあるサルトリイバラの茎を触らないようにという「かからん」から葉を「かからん葉」と言い、「かからん団子」になったと言われている。「かからん」とは方言で、触らないという意味があります。

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です。

レシピ

約10個分

(材料)

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

(作り方)

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。
2. 1に団子の粉を入れてこね、硬さを見ながら水を入れる。
3. 2を冷まして、団子を作る。
4. かからん葉に包んで蒸し器で40分ぐらい蒸す。