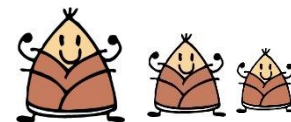




給食だより



黒森保育園平成28年4月28日



5月献立表



耳を澄ますと、鳥の鳴き声があちらこちらから聞こえてきて、心地よい春を感じます。

4月は新入園の子ども達にとって、不安や戸惑いがいっぱいだったと思います。お母さんやご家族の方々も、泣いてしまう子どもと離れるのは心苦しく、大変な一か月だったのではないのでしょうか・・・でも近頃は、給食の時もワイワイと楽しそうにしているのを見かけたり、おかわりに来る子もいますよ！『おいしかったよ！』『また作ってね♪』という子ども達の言葉に「まだ美味しくつくるからね！」とハリキッているところです！ヨモギの天ぶらは、とにかく大好評ですよ♪



《食べることは生きること》



健康な心身を保つためには、1日3食、しっかり食べることが大切です。
「食べることは、生きること」です。私たち人間は教えられなくても、食べる事を生きていく中で自然に習得します。しかし、ただ空腹を満たすためだけに食べるのでは、栄養バランスが悪くなってしまう。体に必要なものをバランスよく食べる事で、初めて健康を維持できるのです。
ところが近年、私たちを取り巻く食事情は大きく変わり、食生活の乱れが問題になっています。大人だけではなく、子どもまでもが食生活の乱れによって健康を害するケースが増えてきています。子どもの頃から色々な食材や料理に親しみをもってもらい、食べることの楽しさやバランスよく食べることの大切さ、そして食べることは生きることにつながるということを伝えていきたいですね。

世代間交流会

5月11日(水)は世代間交流会です。子ども達と畑に苗を植えたり笹巻きを作った後、笹巻きを食べます。ひと汗かいて、楽しい時間を過ごしませんか？

皆さんのご参加をお待ちしています☆



つくし・ヨモギ・わらび



春の野草を摘んで来て、給食で食べています♪
つくしはみそゴママヨ和えにし、ヨモギは天ぶらにして食べています。クッキングでヨモギ団子にして、おやつで食べる予定です。ヨモギのパンも美味しいかな？と考えています。給食室の裏に自生しているわらびも大きくなってきているので、めんつゆで食べやすく味付けをして出す予定をしています。お楽しみに！



◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。※印は手作りおやつです。

◎印はカミカミデーです。噛み応えのある食材を使い噛んだときの音や食感をカム蔵、おはしマンと一緒に楽しみながら、噛み方・飲み込み方を子ども達に伝えていきます。

◆11(水) 世代間交流会です。笹巻きを作って、いっぱい食べましょう！！ご参加お待ちしております。

◆酒田祭りの頃に、毎年お世話になっている地域の“佐藤米一さん”(よねそい)の竹林にたけのこ(孟宗)堀りに行きます。新鮮なたけのこで孟宗汁にして美味しくいただきます♪

◆26(木) 5月うまれのお誕生会です。みんなで大きくなったことをお祝いします。

◆31(火) お楽しみ献立です。5月は斎藤先生が考えてくれます。お楽しみに～♪



2	月	クリームシチュー コールスロー 晩柑 野菜ジュース		牛乳 菓子	E:297 P:12.1 F:10.5 塩分:1.6
6	金	★ こいのぼりランチ プリン ア ラ モード ふきながし汁		牛乳 菓子	E:508 P:16.7 F:13.6 塩分:2.4
7	土	豚肉のケチャップ煮 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:349 P:14.9 F:14.8 塩分:1.5
9	月	サーモン焼き ふきの炒め煮 苺 すまし汁		牛乳 焼ドーナツ	E:285 P:19.8 F:10.5 塩分:2.0
10	火	ハッシュドポーク パインサラダ 晩柑 牛乳		麦茶 菓子	E:411 P:15.1 F:22.8 塩分:2.0
11	水	★ 肉うどん りんごゼリー (笹巻 麦茶)		アイスクリーム	E:522 P:21.2 F:21.0 塩分:3.3
12	木	麻婆豆腐 華風和え 苺 わかめスープ	※	麦茶 笹巻き	E:295 P:15.1 F:10.8 塩分:1.7
13	金	うどんと豚肉の炒め煮 味付のり 晩柑 みそ汁	※	牛乳 ピザトースト	E:446 P:24.3 F:20.2 塩分:3.0
14	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:344 P:13.3 F:13.5 塩分:0.7
16	月	◎ チキン竜田 アスパラサラダ バナナ 春雨スープ		牛乳 菓子	E:324 P:14.6 F:14.8 塩分:1.4
17	火	詰め合わせ 浅漬け オレンジジュース	※	牛乳 ジャムサンド	E:573 P:26.2 F:15.9 塩分:1.6
18	水	さわらの味噌照焼 すき昆布の含め煮 晩柑 すまし汁		ジョア 菓子	E:327 P:25.2 F:26.4 塩分:3.2
19	木	ニラます あんかけうどん オレンジ(酒田祭り献立)	※	牛乳 アメリカンドッグ	E:322 P:18.2 F:9.4 塩分:2.1
20	金	親子煮 ドレッシングサラダ 晩柑 牛乳		朝のYOO 菓子	E:366 P:18.7 F:15.5 塩分:1.6
21	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:448 P:15.7 F:20.4 塩分:2.1
23	月	照り焼きチキン スパゲティサラダ 苺 孟宗汁	※	牛乳 スティックパイ	E:442 P:22.6 F:24.8 塩分:2.4
24	火	豚肉の味噌炒め お浸し バナナ みそ汁		牛乳 菓子	E:411 P:18.0 F:18.4 塩分:1.9
25	水	◎ 赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 苺 みそ汁		牛乳 菓子	E:314 P:17.0 F:14.1 塩分:2.6
26	木	★ スープスパゲティー ゼリーア ラ モード		麦茶 ロールケーキ	E:469 P:12.3 F:17.1 塩分:1.9
27	金	五目ハンバーグ 二色浸し 晩柑 みそ汁	※	牛乳 よもぎ団子	E:494 P:22.7 F:22.9 塩分:2.1
28	土	親子遠足(手作りお弁当お願いします。緑の野菜もね！)			E: P: F: 塩分:
30	月	スパイシーチキン 春雨と炒り卵のサラダ 晩柑 みそ汁	※	フルーツヨーグルト	E:327 P:18.0 F:15.0 塩分:1.9
31	火	★ お楽しみ献立(斎藤先生が考えてくれます♪)		牛乳 菓子	E:535 P:20.6 F:16.2 塩分:2.1

◆3才以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつの栄養価を記載しております。

◆内容は、E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩分(g)の4項目です。

◆保育園での給与目標量 ◎3才以上児:エネルギー400kcal・たんぱく質15g・脂質15~18g

◎3才未満児:エネルギー550kcal・たんぱく質148g・脂質16~19gを基準にしています。

(3才未満児については主食・副食・おやつの栄養量になります。)

◆献立の設定について3才以上児については食事の40%を目標に、3才未満児については一日の食事の50%を目標に献立を作成しています。

◆酒田市の栄養士さんの献立を元に献立を作成しています。



献立の栄養価