


日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	水	大豆とひじきの炒め煮 ほうれん草と鮭のごま和え オレンジ 牛乳	夕焼けおにぎり 牛乳	コーンフレーク 牛乳
2	木	栄養きんぴら ししゃも パイン缶 牛乳	かしわもち 牛乳 <small>もも組・たんぽぽ組～いちごゼリー</small>	バナナチップス 牛乳
7	火	ささみフライ 野菜炒め パイナップル 牛乳	シリアルおこし 牛乳	おやついりこ 牛乳
8	水	カレー風味肉じゃが ゆかり和え バナナ 牛乳	いしがきもち 牛乳	野菜チップス 牛乳
9	木	八宝菜 わかめのナムル キウイ 牛乳	きなこトースト 牛乳	プルーン 牛乳
10	金	魚のにんにく醤油焼き なめたけ和え メロン 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳	かるやき 牛乳
11	土	ナポリタン チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
13	月	五月汁(さつきじる) 元気とえ オレンジ 牛乳	むしパン 牛乳	ビスケット 牛乳
14	火	魚のカレー揚げ ひじきの煮物 ミニトマト ゼリー 牛乳	バナナボート 牛乳	さつまいも 牛乳
15	水	ささみと野菜のごま和え 肉団子のケチャップ煮 パイナップル 牛乳	あんサンド 牛乳	チーズ 牛乳
16	木	春のオムレツ ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ	玉ねぎのたきこみおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳
毎月19日は「食育ごはんの日」(今月は日曜日のため16日に実施します)				
17	金	春の遠足	お菓子 りんごカル	ウエハース 牛乳
18	土	親子丼 チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	コーンフレーク 牛乳
20	月	鶏汁 あげとわかめの炒め物 パイナップル 牛乳	かぼちゃトースト 牛乳	クラッカー 牛乳
21	火	えびと野菜のかき揚げ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	黒糖パンナコッタ	バナナチップス 牛乳
22	水	鶏肉とコーンのトマト煮 人参しりしり キウイ 牛乳	オートミールマフィン 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
23	木	魚の梅干煮 わかめの酢の物 バナナ 牛乳	まっちゃだんご 牛乳	野菜チップス 牛乳
24	金	鶏ごぼうつくね のりおとろし ゼリー 牛乳	メロン せんべい 牛乳	おやついりこ 牛乳
25	土	肉わかめうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
27	月	カレーライス 福神漬け パイナップル 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
28	火	とり天 切干大根とウィンナーの煮物 オレンジ 牛乳	フルーツヨーグルト	ビスケット 牛乳
29	水	春雨のチャプチェ風 ちりめんゆの佃煮 キウイ 牛乳	じゃがもち 牛乳	かるやき 牛乳
30	木	魚の松前煮 もやしの和え物 メロン 牛乳	ブロッコリーとツナのパン 牛乳	かんぱん 牛乳
31	金	タンダーチキン 茹で豆野菜サラダ ミニトマト バナナ 牛乳	切干入りおにぎり 牛乳	ウエハース 牛乳

入園・進級して1か月たちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃かと思えます。5月は連休もあります。生活リズムが崩れる時期でもあるので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかりとり、十分休息をとるようにしましょう。また、気温があがりお外遊びもしやすくなる季節です。汗をかきやすくなるので、大人も子どもも水分補給や体調管理をしっかりして楽しくお休みを過ごしてくださいね。

今月の行事♪ **5月5日は端午(たんご)の節句です!**

5月5日の子どもの日は、子どもの成長を願ったり、お母さんに感謝の気持ちを伝える大切なお祝いの日です。この日は、こいのぼりや武者人形を飾りちまきやかしわもちを食べる風習があります。2日のおやつに出るかしわもちには、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物として食べられるようになったとされているそうです。




玉ねぎのたきこみごはん (大人2人・こども2人分)


【材料】
 米 2合
 玉ねぎ 1個
 人参 1/2本
 冷凍コーン 30g
 ツナ缶 1缶
 コンソメ顆粒 5g
 乾燥パセリ 少々

【作り方】
 ①米をといで、ざるにあげておく。
 ②玉ねぎは5mmくらいの四角に切る。人参はみじん切りにする。
 ③炊飯釜に米・ツナの汁気・コンソメ顆粒を入れ、分量の水入れ、さっと混ぜる。その上に、玉ねぎ・人参・冷凍コーン・ツナを置き、炊飯する。
 ④炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせる。

☆お手伝いポイント☆
 ・お米の上に、具材を散らしてみよう!
 ・炊き上がったご飯を混ぜてみよう!




1年中出回っている玉ねぎですが、この時期の新玉ねぎはみずみずしく、あまくておいしいです。少し辛味もあるので、水にさらしたいさっと食感が残る程度に茹でるとサラダなど生でもおいしく食べられます。




今月の食材 たまねぎ

1年を通して食卓に並びこと多い万能な野菜の玉ねぎ。疲労回復やむくみを取ってくれる効果もあります。手軽に料理するためには、時間のある時に使いやすい大きさにカットして、ジッパー付きの袋に入れて冷凍しておくのもおすすめです。冷凍することで、繊維が壊れ早く煮えるなど良い点もありますよ!



旬の野菜で...★
春のオムレツ (大人2人・子ども2人分)
【材料】・玉ねぎ 1/3個(70g) ・人参 1/4本(50g) ・じゃが芋 1個(90g)
 ・春キャベツ 2枚(70g) ・ウィンナー 3本(50g) ・卵 5個
 ・サラダ油 小さじ1 ・塩こしょう 少々 ・ケチャップ 大さじ2

【作り方】
 ①玉ねぎは半分長さにしてスライス、人参は薄い短冊切り、じゃが芋は少し厚めのスライスにして水につけて耐熱皿に入れてラップをかけてレンジで1分半加熱する。キャベツは、短めの千切りにして、ウィンナーは、スライスする。
 ②フライパンにサラダ油を熱し、①の材料を入れて炒め、塩こしょうをふる。
 ③ボウルに卵を溶きほぐし、②のフライパンに入れ、さっと混ぜる。フライパンにふたをして、8割程度火が通るまで弱火で焼く。
 ④③をへらなどで、1人分ずつに切り、ひっくり返す。裏面も焼けたら皿に盛り、ケチャップをかける。




前日に作ってあさごはんにも...★
ブロッコリーとツナのパン (作りやすい分量)
【材料】・ホットケーキミックス 200g ・牛乳150ml
 ・ブロッコリー 1/4株 ・ツナ缶1/2缶
 ・マヨネーズ 大さじ2 ・ピザ用チーズ 20g

【作り方】
 ①ブロッコリーは小房に分けて、耐熱容器に入れラップをしてレンジで1分加熱する。
 ②ボウルに、ホットケーキミックスと牛乳、汁気を切ったツナ缶を入れ、さっくり混ぜる。
 ③アルミカップに、②の生地をカップの6割程度流し入れ、ブロッコリー・マヨネーズとろけるチーズの順に乗せる。
 ④トースターで生地に火が通るまで焼く。(焼き目がよい色になったら、アルミホイルを載せて焦げないようにする)


旬(しゅん)ってなあに?

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚などがとれおいしく食べられる時期のことです。今は1年中いろいろな食べ物が手に入る季節ですが、旬の食べ物は栄養価が高く、味も濃いのでおいしいです。また、住んでいる地域でとれたものは、収穫から販売までの時間がたっていないので、よりおいしく食べられます。お子さんとお買い物に行く際には、一緒に旬を探してみたいはいかがですか?



スナッフエンドウのすじとり

さくら組さんにおやつで使うスナッフエンドウのすじ取りのお手伝いをしてもらいました。へたを取るのが固くて苦戦する様子も見られましたが、上手にへた取りができました。



食の体験を通して、子どもたちが食べることに少しでも興味を持ってもらえるように、とっています。