



きゅうしょくだより

令和7年度5月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.2

入園・進級して1ヵ月が経ちました。次第に子ども達も幼稚園の生活に慣れ、給食もお友達と一緒に味わい、たくさん食べる姿も見られるようになってきました。一方、この時期になると少し疲れもでてきます。体調も崩しやすくなるのでご家庭でも、食事のバランスや十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



5月5日のこどもの日(端午の節句)には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきや柏餅等を食べる風習があります。それぞれの食べ物には、子どもの健康や将来への願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないですね。

- ちまき: 茅(ちがや)の葉でまいて、茅は病や災難を払う葉とされていました。
- 柏餅: 柏の葉は新葉が出るまで古い葉が落ちない性質があることから「子孫繁栄」を願い、縁起のよい和菓子として人気があります。
- 草餅: ヨモギなどの葉を入れてついたお餅です。古来、香りの強いヨモギのような植物は邪気や魔除けの力があると考えられていました。
- 筍: 筍は成長が早いことから、「筍のように早く大きくなってほしい」という願いが込められています。
- 魚類: カツオは「勝男」に通じて、ブリは成長するにつれて名前が変わることから「出世魚」として将来の活躍や逞しく育つようにという願いが込められています。



大切にしてほしい食前・食後の挨拶

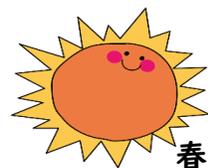


いただきますの意味

「いただきます」は、ただ「いただきます」という意味で言うのではなくさまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

ごちそうさまの意味

「ごちそう」は漢字で「ご馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人などたくさんの方が関わっています。いろんな人の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」を言きましょう。



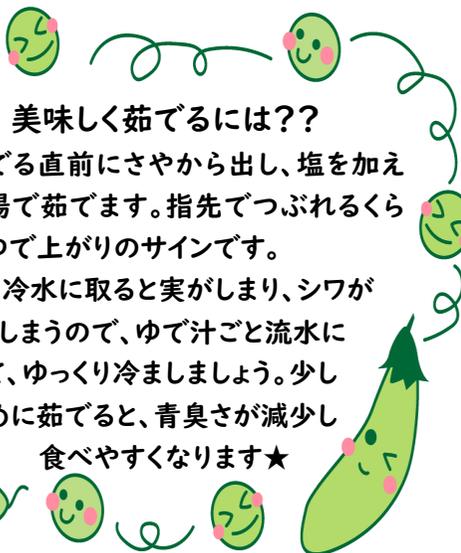
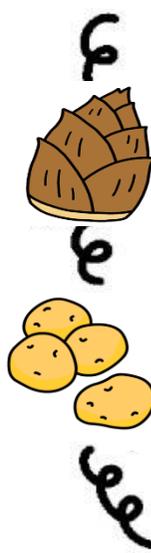
身体が目覚める春野菜

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴的です。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる働きがあります。寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待ってできたのが春野菜です。冬の間溜まった老廃物を排出し新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。春野菜のデトックス効果で、病気にならない身体づくりをしましょう!

★春野菜の栄養効果★

- ・筍: 便秘解消、老廃物排出
- ・春キャベツ: 風邪予防、消化促進
- ・新玉ねぎ: 疲労回復、殺菌効果
- ・みつば: 食欲促進、神経鎮静
- ・新じゃがいも: 風邪予防、便秘解消
- ・新ごぼう: 便秘解消、老廃物排出
- ・グリーンピース: 疲労回復、貧血予防
- ・チンゲン菜: 骨形成、老廃物促進

幼稚園の給食にもたくさん登場します! 味わって食べて下さいね★



美味しく茹でるには??

茹でる直前にさやから出し、塩を加えた熱湯で茹でます。指先でつぶれるくらいがゆで上がりのサインです。すぐに冷水にとると実がしまり、シワがよってしまうので、ゆで汁ごと流水にあて、ゆっくり冷ましてみましょう。少し長めに茹でると、青臭さが減少し食べやすくなります★

食育クイズ

- グリーンピースはなんの種でしょう?
- ① えんどうまめ ② そらまめ ③ いんげんまめ
- 正解は①。グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰や冷凍で1年中出回っていますが、旬は4~6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入する時はさや付きが良いでしょう。旬の時期は豆の香り楽しめる豆ご飯がおすすめです。



今日の献立より

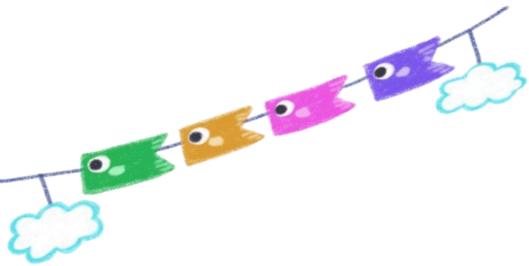
じゃがいもの旨煮

<食材 4人分程度>

- ・じゃがいも 400g
- ・人参 100g
- ・玉ねぎ 150g
- ・系こんにゃく 50g
- ・砂糖 15g
- ・醤油 25cc
- ・みりん 30cc
- ・だし汁 225cc

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎ、系こんにゃくを食べやすい大きさに切る。(じゃがいもは切った後、水にさらす)
- ② 系こんにゃく、グリーンピースをそれぞれ茹でる。
- ③ 鍋にだし汁・じゃがいも・人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に、玉ねぎ・系こんにゃく、調味料を入れ煮る。
- ⑤ グリーンピースをちらす。





5月のこんだてひょう

1日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・アジの西京焼き ・ブロッコリーのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒木綿豆腐、大根、人参、干し椎茸、小松菜 ⇒アジ ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	アジ ⇒ 除去
2日 (金)	・枝豆じゃこご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、ちりめん、人参 ⇒じゃがいも、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば	
8日 (木)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、白いりごま、かつお節、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒厚揚げ、人参、小松菜	
9日 (金)	・おこめん焼きそば ・えのきスープ ・バナナ	⇒ライスパスタ、キャベツ、油揚げ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒バナナ	
12日 (月)	・シーチキンピラフ ・すまし汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、人参、しそ ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	
13日 (火)	・お赤飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒がんも	
15日 (木)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・春雨スープ ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒春雨、白菜、人参、玉ねぎ、椎茸 ⇒ツナ、人参、もやし	
16日 (金)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬け物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒高野豆腐、ひじき、人参、玉ねぎ	

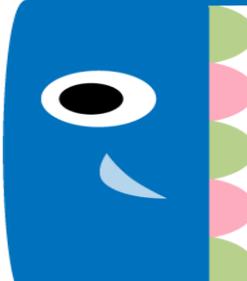
19日 (月)	・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒木綿豆腐、えのき、人参、玉ねぎ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、系こんにゃく、グリーンピース	
20日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹厚揚げ、さつまいも、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、生姜 ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイン、ゼリー	
22日 (木)	・わかめご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・かしわもち	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、高野豆腐、人参 ⇒かしわもち	
23日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・サワラの西京焼き ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒サワラ ⇒オクラ、人参、きゅうり、かつお節	サワラ ⇒ 除去
26日 (月)	・五目寿司 ・けんちん汁 ・サバの塩焼き ・キャベツのゆかり和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、チンゲン菜 ⇒サバ ⇒キャベツ、人参、ゆかり	サバ ⇒ 除去
27日 (火)	・五目うどん ・ブロッコリーサラダ ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、かまぼこ、人参、椎茸、みつば ⇒ツナ、ブロッコリー、人参 ⇒黄桃	
29日 (木)	・人参ご飯 ・豆乳スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ*	
30日 (金)	・黒米ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、じゃがいも、さつまいも、大根、人参、椎茸、こんにゃく	

■あけぼの幼稚園の給食は、いりごと昆布で取っています。

■食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

■スプーン印がある日は、お家からスプーンを持ってきてください。

★まめまーじゅ:大豆から作られた植物性チーズです。(小麦・卵・乳不使用です。)



5/22(木)の誕生会

5月の誕生会のデザートは
かしわ餅です!

歯切れのよいもち生地で
北海道産小豆のこし餡が包まれています♪

