



# きゅうしょくだより

令和8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

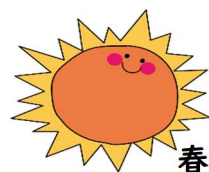


### \*いただきますの意味\*

「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」を言いましょう。



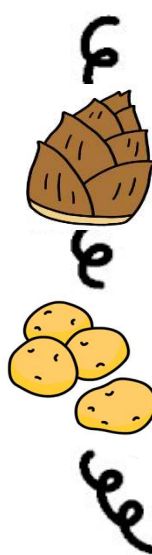
## 身体が目覚める春野菜

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★



### 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。

### 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★



### 今日の南状立より

### 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
- ・糸こんにゃく 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、糸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 糸こんにゃく、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・糸こんにゃく、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 (金)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、白菜、人参、わかめ、ねぎ ⇒がんも	エネルギー 333kcal たんぱく質 10.9g
7日 (木)	・きつねうどん ・オクラの和え物 ・パイン	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、かまぼこ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき ⇒パイン	エネルギー 321kcal たんぱく質 6.9g
8日 (金)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ	エネルギー 307kcal たんぱく質 10.8g
11日 (月)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、ちくわ、えのき、しめじ、チンゲン菜 ⇒金時豆	エネルギー 234kcal たんぱく質 6.6g
12日 (火)	・さつまいもと塩っぺのご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、ねぎ ⇒切り干し大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、油揚げ、昆布	エネルギー 251kcal たんぱく質 7.1g
14日 (木)	・わかめご飯 ・野菜スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、ブロッコリー ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ*	エネルギー 387kcal たんぱく質 6.9g
15日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・ブロッコリーのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、えのき、しいたけ、ほうれん草 ⇒いわし ⇒ブロッコリー、人参、コーン	エネルギー 362kcal たんぱく質 15.1g

18日 (月)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、えのき、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、しいたけ、絹厚揚げ	エネルギー 316kcal たんぱく質 9.4g
19日 (火)	・大豆ご飯 ・野菜スープ ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、コーン、ひじき、枝豆	エネルギー 308kcal たんぱく質 7.6g
21日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・けんちん汁 ・さばの塩焼き ・白菜のおかか和え ・かしわもち	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、干し椎茸、小松菜 ⇒さば ⇒白菜、人参、ほうれん草、かつお節 ⇒かしわもち	エネルギー 405kcal たんぱく質 14.9g
22日 (金)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、白いりごま、かつお節 ⇒木綿豆腐、しめじ、えのき、人参、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ、	エネルギー 345kcal たんぱく質 11.0g
25日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・すまし汁 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒黄桃、みかん、パイン	エネルギー 311kcal たんぱく質 6.3g
26日 (火)	・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・小松菜の厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒木綿豆腐、キャベツ、人参、しめじ、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	エネルギー 302kcal たんぱく質 12.1g
28日 (木)	・おこめナポリタン ・えのきスープ ・バナナ	⇒おこめ、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒バナナ	エネルギー 361kcal たんぱく質 6.0g
29日 (金)	・枝豆とじゃこのご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆、ちりめん ⇒木綿豆腐、白菜、人参、玉ねぎ、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	エネルギー 296kcal たんぱく質 11.3g

■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。)

**5/21(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♪