

# 5月 食育だより



銀の鈴保育園

2021.5.6

栄養士 鈴木

## 今月のテーマ 『千葉県』



千葉県



チーバくん

給食で千葉県産の筍といわしができます。

旬の食材や特産物は美味しく栄養もたくさんあるので積極的に食べましょう😊

## ☆4月の食育活動について☆

いつもお世話になっている中里さんの菜の花畑へこあらぐみときりんぐみで歩いて行きました。

初めて見る菜の花に目をきらきら輝かせていた子どもたち。

「菜の花って食べられるって知ってる?」「菜の花のどの部分が食べられるんだろう?」「どんな味かな?」

という職員からの質問に「食べられるのは花かな?」「茎の部分だよ」「油になるんだよ」などの子どもたちの反応がありました。

早速自分たちで菜の花を摘み、食べる子ども達。

花、茎、蕾をそれぞれ食べてみて「味はどうだった?」と問いかけると「(花は)にがい」「おいしい」などの様々な反応が

返ってきました。そして、「なんで菜の花は黄色いの?」の子どもたちからの『なぜ?』にみんなで後日考えてみました。

みんなが大好きな虫に花の色が関係あることを知り、虫についての『なぜ?』がいっぱいできたので本などで調べました。

今後も食育活動から子どもたちの『なぜ?』を大切に一緒に考えていきます。

ぜひお子様にどうして黄色いのか聞いてみてください!

## 今月の食育



千葉県の特産物から食育を行います。内容や子どもたちの様子はInstagramをご覧ください😊

## ～たけのこ おいしいね～「旬の野菜のおはなし」

スーパーに多く出回っているたけのこは、今が旬の食材です。

下処理が大変そう...と思われそうですが、ゆでるだけであく抜きができます。ゆでたときに表面にでる白い粒状のものは、旨味成分であり疲れをとる働きがあります。

たけのこには食物繊維が豊富に含まれているため便秘予防に効果的。

食育ボード(ひよこぐみの前)にたけのこを使った給食のレシピがあります。ご自由にお持ちください。



# 5月の献立表

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
6	木	ごはん チンジャオロース バナナ	ぎゅうにゅう	米 長芋 パン	豚肉 納豆 ハム	ピーマン にんじん 玉ねぎ	428	56.6	16.6	14.5
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる	サンドイッチ	マヨネーズ	牛乳 チーズ	たけのこ ほうれん草 ねぎ なめこ	659	88.2	25.2	22.2
7	金	ごはん たにんに マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにゅう	米 マカロニ	豚肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ にんじん きゅうり	409	60.4	16.5	10.1
		オレンジ	ココアむしぱん	じゃがいも 小麦粉	ハム 牛乳 スキムミルク	なす オレンジ	568	84.1	23.1	14
10	月	カレーライス ミモザサラダ	やさいジュース	米 じゃがいも	鶏肉 卵 鮭	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり	493	80.4	14	12.3
		スープ グレープフルーツ	さけチーズごはん	マヨネーズ	牛乳 チーズ	コーン ブロッコリー グレープフルーツ	632	106	17.6	15.2
11	火	ごはん とうふちゅうかに ナムル	ぎゅうにゅう	米 ごま ごま油	豆腐 豚肉 えび	キャベツ にんじん 椎茸 もやし	407	57	16.7	12.2
		スープ バナナ	シュガートースト	食パン バター	卵 牛乳	ほうれんそう いら バナナ	575	83.5	23	15.9
12	水	ごはん とりのてんぷら にんじんサラダ	ぎゅうにゅう	米 小麦粉 片栗粉	鶏肉 ツナ	にんじん ほうれんそう なす	342	47.2	16.4	8.8
		みそしる オレンジ	ポテトもち	じゃがいも マヨネーズ	牛乳 チーズ	いんげん オレンジ	525	69.1	26.1	14.8
13	木	ごはん とうふハンバーグ ひじきのために	はちみつ	米 パン粉	豆腐 豚肉 ひじき	コーン 玉ねぎ ブロッコリー にんじん いんげん	425	58.9	16.9	13.6
		みそしる グレープフルーツ	ヨーグルト	コーンフレーク	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	キャベツ ごぼう グレープフルーツ バナナ	554	81.9	20.8	15.2
14	金	たけのごはん かじきミニエル	ぎゅうにゅう	米	油揚げ めかじき わかめ	たけのこ にんじん いんげん きゅうり	409	59.8	15.2	11.7
		きやべつゆかりあえ みそしる パナナ	チョコチップクッキー	小麦粉	牛乳 卵 スキムミルク	ミニトマト キャベツ 玉ねぎ バナナ	583	83.2	23.5	16.6
17	月	さんしょくどん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	米 ごま	鶏肉 卵 わかめ しらす	ほうれんそう にんじん 玉ねぎ	406	54.6	18	12
		すましじる オレンジ	ブルーホットケーキ	小麦粉	ツナ 麩 牛乳 スキムミルク	ねぎ オレンジ ブルーン	562	76.8	25	16.4
18	火	ごはん いわしにつけ やさいいため	ぎゅうにゅう	米	いわし 豚肉 豆腐	キャベツ たけのこ もやし ピーマン	421	54	18.4	13.9
		みそしる グレープフルーツ	きなこあげパン	ロールパン	油揚げ 牛乳 きなこ	スナッPEndウ グレープフルーツ	651	83.1	29	21
19	水	わかめごはん かにたま ごぼうサラダ	やさいジュース	米 マヨネーズ	わかめ 卵 豚肉 ツナ ハム 牛乳 チーズ	ねぎ グリンピース ごぼう 玉ねぎ	486	67.9	18.8	15.1
		スープ バナナ	ピザトースト	食パン	ベーコン かにかまぼこ スキムミルク	にんじん ほうれんそう いら バナナ	637	89.6	24.6	19.1
20	木	ごはん とりのからあげ ビーフンいため	やさいジュース	米 片栗粉	鶏肉 ベーコン	トマト ピーマン キャベツ	470	86.5	17.4	11.8
		みそしる ばくがぜりー	こんぶごはん	ビーフン	昆布	にんじん なす	614	113.6	22.5	13
21	金	ナポリタン チキンナゲット	ぎゅうにゅう	スパゲティ カステラ	ウインナー チーズ	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン	470	62.1	17.1	16.8
		スープ オレンジ	カステラパフェ	白玉団子 はちみつ	鶏肉 ハム 牛乳	ブロッコリー オレンジ みかん	606	85.5	21	19.4
24	月	ごはん スペインふうオムレツ みそしる	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも バター	卵 ウインナー 竹輪	玉ねぎ トマト にんじん 切干大根	407	63.7	14.3	10
		きりぼしだいこんのもの グレープフルーツ	こくとうむしぱん	小麦粉 黒糖	スキムミルク 牛乳	ねぎ もやし グレープフルーツ	560	89	19.6	13
25	火	ごはん マーボーどうふ スープ	ぎゅうにゅう	米 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 ハム	ねぎ 椎茸 きゅうり	437	58.4	14.1	16.3
		はるさめあえもの バナナ	フライドポテト	春雨 ごま じゃがいも	わかめ 牛乳	にんじん えのき バナナ	612	85.3	18.8	21.1
26	水	やきとりどん じゃがいもきんぴら	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 海苔 ベーコン	もやし にんじん ピーマン	438	55.7	20.6	14.4
		みそしる オレンジ	あんトースト	食パン 粒あん バター	牛乳	キャベツ なす オレンジ	602	77.1	28.2	19.5

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
27	木	ごはん さばのみそに チーズサラダ すましじる グレープフルーツ	ぶどうゼリー 以上児:ビスケット	米	さば チーズ 麩	キャベツ にんじん コーン ねぎ グレープフルーツ	341	49	13.5	9.8
							462	64.5	19.6	13.2
28	金	あんかけやしそば レバーオーロラソース スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いちごジャムパン	やしそば麺 ごま油 じゃがいも いちごジャムパン	豚肉 鶏レバー 牛乳 ヨーグルト	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 椎茸 ブロッコリー コーン	393	65.2	19.8	11.2
							588	95.9	27	15.5
31	月	きつねうどん ポテトサラダ バナナ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	うどん じゃがいも マヨネーズ	かまぼこ 鶏肉 油揚げ ハム スキムミルク 牛乳 しらす	しめじ 大根 にんじん きゅうり コーン バナナ	452	65.8	18.1	12.1
							623	91.8	24.7	16.2

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

中里農園のおやさい

トマト・ミニトマト

誕生会食メニュー

ナポリタン

【 1日当たりの平均 】



未満児	エネルギー	424				
	炭水化物	61.3	たんぱく質	16.8	脂質	12.6
以上児	エネルギー	590				
	炭水化物	86	たんぱく質	23.3	脂質	16.7