きゅうしょくだより

2019.05.01

＊＊＊　楽しく食べよう　＊＊＊

入園・進級でちょっぴり緊張していた子どもたち。少しずつ新しい生活や給食に慣れてきました。保育園の給食は色々な食材を使ったり、色々な味付けがあります。初めて食べる料理も友だちと食べる事で楽しさ・おいしさを感じながら過ごしていけるといいなと思います。

食事の時間を楽しくする為には、一緒に食事をする人がおいしそうに食べる事がとても大切です。子どもが 苦手なものや食べたくないもの もおいしそうに食べるのを見せながら「〇〇〇おいしいよ♪」「〇〇食べてみて❤」とさそってみてね
そして、小さな一口でも食べる事が出来たら…たくさん褒めてあげてください。
家族が集まる食事の時間は、ぜひ楽しんで過ごしてほしいと思います。

★　元気の合言葉　『 早寝・早起き・朝ごはん 』　★

5月は新年度から1か月が過ぎ、新しい環境での疲れや長い休みによる生活リズムの乱れが見られる頃です。
乱れが見られる頃です。いつもと同じ時間での生活や朝ごはんを食べる事を心がけましょう。

忙しい朝、ごはんを用意するのも食べるのも大変な時があると思います。でも、朝ごはんを食べないと…
午前中元気に遊べなかったり、お腹が空き過ぎてお昼ごはんを早食いすると肥満につながりやすいことも!!

「朝ごはん」を食べるには　いつもより30分早く起きる 「早起き」

「早起き」するためには　たっぷり寝れるように早く寝る　「早寝」　といったように

『 早寝・早起き・朝ごはん 』のサイクルが、子どもの成長のためにはとても大切です。
元気で楽しく過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

今が旬の食材

ぐりんぴーす・そらまめ・あすぱらがす・じゃがいも

すなっぷえんどう・さやえんどう・しらす

おすすめレシピ

《 スピナチサラダ》

レシピは4人分です

ほうれん草	１６０ｇ
にんじん	６０ｇ
ツナ缶	３５ｇ
白するごま	５ｇ
酢	３ｇ
しょう油	６ｇ
砂糖	３ｇ

①ほうれん草は沸騰したお湯で茹で、水で冷まし水気を切り短めにカットする。
※水気をしっかり絞ると水っぽくならずに仕上がります。
②にんじんは千切りにする。（茹でてもOK）
③ボールに調味料をぜんぶ入れる
④③にツナ・ほうれん草・にんじんを入れ混ぜ合わせる。

☆　スピナチサラダは、ほうれん草が苦手な子どもにも好評です。
ツナが入ることで、苦手な野菜も食べやすくなるようです。

虹色めにゅーってなぁに？？　～裏面のめにゅー表に書いてある「虹色めにゅー」のお話し～

さくらっこ保育園には、毎月『虹色メニュー』の日が２～３回あります。
この日は、いろいろな地域出身の人たちが集う保育園ということを大事に想い、
それぞれの食文化をみんなで食べて分かち合っています。

★　さくらっこ保育園＆桜本保育園で出会ってきた歴代　虹色めにゅー

★　さくらっこ保育園　スペシャルめにゅー

1年間を通して、いろいろなめにゅーに出会い・おいしく食べて過ごします。
子どもたちが経験して・成長していく姿を見守っていきたいと思っています。

げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1 お や す み	2 お や す み	3 お や す み	4 お や す み
6 お や す み	7 ざっこくまい ぽーくかれー ひじきのさらだ くしがたとまと ぎゅうにゅう ぐれーぷぜりー　そるとくらっかー	8 ごはん にくじゃが ごまあえ みそしる（あぶらあげ・もやし） あまなつかん ぎゅうにゅう ごまとーすと	9 しょくぱん まかろにぐらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあん おれんじ むぎちゃ じゃこごはん	10 げんまいごはん むきがれいのかわりやき にびたし わかたけじる あまなつかん ぎゅうにゅう どーなっつ	11 ごはん ぶたにくのばーべきゅーそーすやき すぱげってぃさらだ みそしる（じゃがいも・ほうれんそう） おれんじ ぎゅうにゅう ろーるかすてら
13 むぎごはん まーぼーあつあげ こふきいも すなっぷえんどうのしおゆで はるさめすーぷ とうにゅう すぱげってぃなぽりたん	14 ばたーろーる とりにくのはちみつあまからやき あまずあえ みねすとろーね おれんじ ぎゅうにゅう そらまめ　ぽたぽたやき	15 かけうどん やきざかな（しゃけ） かぼちゃのふくめに あまなつかん ぎゅうにゅう ぶらうんけーき	16 ごはん ればーのかれーあげ おかひじきのまよねーずあえ くしがたとまと みそしる（ちんげんさい・こーん） ぎゅうにゅう くずもち	17 ＊にじいろめにゅー＊	18 ごはん ほいこーろー きゅうりのおかかあえ みそしる（かぼちゃ・いんげん） おれんじ ぎゅうにゅう すてぃっくぱん
20 ごはん じゃーまんおむれつ あすぱらがすのしおゆで みそしる（とうふ・ねぎ） おれんじ ぎゅうにゅう ふらいどぽてと	21 ざっこくまい とうにゅうしちゅー ひじきのさらだ くしがたとまと ぎゅうにゅう ぐれーぷぜりー　そるとくらっかー	22 ごはん にくじゃが ごまあえ みそしる（あぶらあげ・もやし） あまなつかん ぎゅうにゅう ごまとーすと	23 しょくぱん まかろにぐらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあん おれんじ むぎちゃ じゃこごはん	24 ＊にじいろめにゅー＊	25 ごはん ぶたにくのばーべきゅーそーすやき すぱげってぃさらだ みそしる（じゃがいも・ほうれんそう） おれんじ ぎゅうにゅう ろーるかすてら
27 むぎごはん まーぼーあつあげ こふきいも すなっぷえんどうのしおゆで はるさめすーぷ とうにゅう すぱげってぃなぽりたん	28 ばたーろーる とりにくのはちみつあまからやき あまずあえ みねすとろーね おれんじ ぎゅうにゅう そらまめ　ぽたぽたやき	29 かけうどん やきざかな（しゃけ） かぼちゃのふくめに あまなつかん ぎゅうにゅう ぶらうんけーき	30 ごはん ほいこーろー きゅうりのおかかあえ みそしる（かぼちゃ・いんげん） おれんじ ぎゅうにゅう すてぃっくぱん	31 げんまいごはん むきがれいのかわりやき にびたし わかたけじる あまなつかん ぎゅうにゅう どーなっつ	

☆　5がつ　めにゅー　☆

日	曜	ごっくん期(初期～５・６か月～)		もぐもぐ期(中期～７・８か月～)		かみかみ期(後期～９・10・11か月～)		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	３じのおやつ	ちゅうしょく	３じのおやつ	ちゅうしょく	３じのおやつ	ちゅうしょく	３じのおやつ
7 21	か	つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　やさいすーぷ とりささみのうすくずに　つぶし にんじんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー　きざみ にんじんのやわらかに　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　７:ぽーくかれー　きざみ ２１:ちきんしちゅー　きざみ ひじきさらだ　きざみ くしがたとまと　きざみ	ぎゅうにゅう ぐれーぷぜりー くらっかー
8 22	すい	つぶしがゆ　うすいすましじる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　すましじる ふのうすくずに　つぶし きゃべつのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　すましじる にくじゃが　きざみ きゃべつのやわらかに　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる にくじゃが　きざみ ごまあえ　きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう ごまとーすと
9 23	もく	ぱんがゆ　うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	ぱんがゆ　やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに　つぶし ほうれんそうのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	しょくぱん　やさいすーぷ まかろにのくりーむに　きざみ ほうれんそうとにんじんのあえもの　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	しょくぱん　こんそめじゅりあん まかろにぐらたん　きざみ すぴなちさらだ　きざみ おれんじ	むぎちゃ じゃこごはん
10 31	きん	つぶしがゆ　うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　すましじる しろみざかなのうすくずに　つぶし にんじんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　すましじる しろみざかなのうすくずに　ほぐし にびたし　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　わかたけじる むきがれいのかわりやき　きざみ にびたし　きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう どーなっつ
11 25	ど	つぶしがゆ　うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる とりささみのうすくずに　つぶし きゃべつのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる とりささみのうすくずに　つぶし きゃべつのやわらかに　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる ぶたにくのばーべきゅーそーすやき　きざみ すぱげってぃさらだ　きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
13 27	げつ	つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　やさいすーぷ きぬどうふのやわらかに　つぶし じゃがいものやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　やさいすーぷ きぬどうふのやわらかに じゃがいものやわらかに みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　はるさめすーぷ まーぼーあつあげ　きざみ こふきいも　きざみ すなっぷえんどう　きざみ	とうにゅう すぱげってぃなぽりたん
14 28	か	ぱんがゆ　うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	ぱんがゆ　やさいすーぷ とりささみのうすくずに　つぶし にんじんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	ばたーろーる　やさいすーぷ とりささみのうすくずに　つぶし にんじんのやわらかに みるく　８０	みるく　２００ おかし	ばたーろーる　みねすとろーね とりにくのはちみつあまからやき　きざみ きゅうりのあまずあえ　きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう そらまめ ぽたぽたやき
15 29	すい	うどんのくたくたに（にんじん・たまねぎ） しろみざかなのペーすと かぼちゃのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	うどんのくたくたに（にんじん・たまねぎ） しろみざかなのうすくずに　つぶし かぼちゃのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	にこみうどん（にんじん・たまねぎ） しろみざかなのうすくずに　ほぐし かぼちゃのやわらかに　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	かけうどん　きざみ やきざかな（しゃけ）　きざみ かぼちゃのふくめに　きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう ぷらうんけーき
16	もく	つぶしがゆ　うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる とりればーのうすくずに　つぶし にんじんのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる とりればーのうすくずに　つぶし にんじんときゅうりのあえもの　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる とりればーのかれーあげ　きざみ おかひじきのまよねーずあえ　きざみ くしがたとまと　きざみ	ぎゅうにゅう くずもち
18 30	ど もく	つぶしがゆ　うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる ふのうすくずに　つぶし きゃべつのやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる ふのうすくずに きゃべつのやわらかに　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる ほいこーろー　きざみ きゅうりのおかかあえ　きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう すてぃっくぱん
20	げつ	つぶしがゆ　うすいみそしる きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく　１６０	みるく　２００	おかゆ　みそしる きぬどうふのやわらかに　つぶし じゃがいものやわらかに　つぶし みるく　１２０	みるく　２００	やわらかいごはん　みそしる ふわふわおむれつ じゃがいものやわらかに　きざみ みるく　８０	みるく　２００ おかし	ごはん　みそしる じゃーまんおむれつ　きざみ あすぱらがすのしおゆで（ほさき）　きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ふらいどぽてと
12	きん	☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆	
31	きん	☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆		☆にじいろ　めにゅー☆	