

2023

第二ゆりかごWEC学院



給食だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境・給食にも慣れてきた頃でしょうか？

何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には初めて食べるものや子供の苦手な食材もできます。身近な大人やお友だちと食べる中で「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもありますので、食の体験を広げることができたらいいなと考えています。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

子供は大人に比べると消化に時間がかかります。よく噛んで食べることによって胃や腸への負担を減らすことができます。ではよく噛むにはどうしたら良いのでしょうか？

よく噛んで食べよう！



少し大きめに切る

全てを一口サイズにするのではなく、大きめのメニューも取り入れてみましょう。例えば、いつもスライスしているきゅうりを少し大きめの乱切りにすることで、噛む回数が増えます。



噛みにくい食べ物を増やす

ゴボウやレンコンなど食物繊維が豊富で、歯ごたえのある食材をプラスしてみましょう。噛み切る練習には大きめに切ったリンゴやフランスパンなどがおすすめです。



汁物で流し込まない

食べ物が口に入っている間は、お茶や汁物を飲まないようにしましょう。飲み物で流し込むと、食べたものが小さくならないうちに胃に送られて消化に悪いためです。



足が届くイスを使う

食事中の姿勢はとても大切です。足がついていない状態では、体が不安定になり猫背になります。猫背になると、食べものが噛みづらくなります。



沖縄県の幼稚園 調理師さん

バナナと黒糖を合わせた蒸しパンです。黒糖と少し砂糖をプラスし、食べやすい甘さに仕上げました。また、油を加えることで、しっとりした蒸しパンに仕上がりますよ♪

バナナ黒糖蒸しパン

- ◆材料 (4人分)
- ・薄力粉 55g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・粉黒糖 20g
- ・上白糖 8g
- ・キャノーラ油 12g
- ・調整豆乳 45g
- ・バナナ 40g

5/16(火)のおやつです。

- ◆作り方
- ①薄力粉・ベーキングパウダー・粉黒糖はふるいにかけておく。
- ②バナナは皮をむき、形が残る程度につぶしておく。
- ③ボウルに①②と上白糖を混ぜ合わせ、サラダ油を加えて、粉類と馴染ませるように混ぜる。
- ④馴染んできたら豆乳を3~4回に分けて加え混ぜる。
- ⑤④の生地を耐熱容器等に流し入れる。
- ⑥蒸し器で10~15分蒸す。(竹串等で刺して、生地が付いてこなければ出来上がり)

卵・乳不使用



5月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ オレンジの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
献立	ごはん 白身魚の竜田揚げ ひじきサラダ わかめスープ フルーツ	ハヤシライス キャベツの彩り和え フルーツ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	かやくうどん いんげんの味噌和え フルーツ
おやつ	しっとりおからケーキ 牛乳	かしわ餅/小豆蒸しパン お茶				若菜おにぎり 野菜ジュース
日	8	9	10	11	12	13
献立	豚肉のカレーチャンプル 切干大根と胡瓜の和え物 しめじの味噌汁 トマト	ロールパン ナポリタン ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のスープ トマト	ごはん さばの塩焼き 麻婆新じゃが もずくスープ フルーツ	ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	わかめごはん 太平燕 ちくわの磯辺揚げ トマト	焼き鳥丼 豆腐の味噌汁 フルーツ
おやつ	マドレーヌ りんごジュース	牛乳もち	えびせん お茶	フルーツヨーグルト	チーズ蒸しパン 牛乳	クリームパン 牛乳
日	15	16	17	18	19★お誕生会	20
献立	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草とコーンの炒め物 さつま芋のスープ フルーツ	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 大根の味噌汁 トマト	ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え わかめの味噌汁 トマト	ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 フルーツ	彩りピラフ チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	北海道みそラーメン◇ 小松菜のナムル フルーツ
おやつ	たい焼き お茶	バナナ黒糖蒸しパン お茶	お好み焼き お茶	フルーツサンド 牛乳	レモンケーキ 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	22	23	24	25	26★ランチボックス	27
献立	胚芽ロール クリームシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮っころがし しめじのすまし汁 トマト	ごはん ふわふわがんものあんかけ 切干大根サラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜のごま和え 赤だし トマト	ゆかりおにぎり ミートボールとウインナー ポテトサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	豚丼 高野豆腐煮 フルーツ
おやつ	フルーツクレープ 牛乳	手作りプリン	たこ焼き お茶	スイートポテト 牛乳	チヂミ お茶	マヨネーズパン 牛乳
日	29★こにやくの日	30	31	<p>5、6月は、北海道の「岩田みそ」です。じっくり熟成させたコクと深みのある香りが特徴です。地元のラーメン屋でも愛される北海道の中甘口みその代表格です。</p> <p>◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。</p>		
献立	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 糸こんにやくのサラダ 白菜のすまし汁 トマト	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のごま和え キャベツのスープ トマト	ごはん ブリのおろし煮 もやしのナムル 豚汁 フルーツ			
おやつ	クッキー ジョア/牛乳	果肉入りりんごゼリー	ワッフル 牛乳			

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	クラッカー 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
おやつ	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳	黄桃缶	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	ポーロ 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
おやつ	クラッカー 牛乳	人参スティック 牛乳	パン りんごジュース	ヨーグルト	チーズ お茶	ビスケット 牛乳
日	22	23	24	25	26	27
おやつ	ちりめん お茶	ポーロ 牛乳	クッキー 牛乳	みかん缶	コーンフレーク 牛乳	ウエハース 牛乳
日	29	30	31			
おやつ	白桃缶	ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳			