



ほうゆう保育園献立表

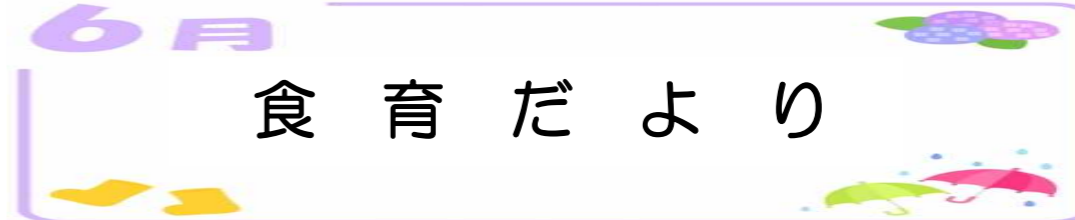


食育目標・・・てあらいの習慣を身につけよう

<幼児食>

管理栄養士 米養士 田中美香
在家由布 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (金)	麦茶 クッキー	麦ごはん カレイのごま味噌だれ 大根しりしり、トマト 豆腐とわかめのスープ、パイナップル(乳児はバナナ)	牛乳 焼きそば チーズ	麦茶 おにぎり
2日 16日 30日 (土)	麦茶 クラッカー	麻婆春雨丼 野菜の塩ナムル 中華風コーンスープ オレンジ	牛乳 ミルクもち するめ	麦茶 ゼリー せんべい
4日 18日 (月)	麦茶 せんべい	ツナの和風スパゲティ もやしとささみのごまマヨサラダ ミネストローネスープ グレープフルーツ	牛乳 エビピラフ ウエハース	麦茶 焼きうどん
5日 19日 (火)	麦茶 ビスケット	鮭ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 味噌汁、メロン	牛乳 スティックパン コーンスープ	麦茶 ビーフン
6日 20日 (水)	麦茶 クッキー	麦ごはん 豚のねぎ塩焼き マカロニサラダ、南瓜煮缶 わかめスープ、バナナ	牛乳 しらす納豆ごはん 麩菓子	麦茶 トースト
7日 21日 (木)	麦茶 せんべい	あじのかば焼き丼 切り干し大根のサラダ 味噌汁 パイナップル(乳児はバナナ)	牛乳 7日:かりんとらパン 21日:南瓜の米粉ケーキ プルーン	麦茶 おにぎり
8日 29日 (金)	麦茶 クラッカー	おにぎり 鶏の甘辛焼き スティック野菜、ミニトマト 卵スープ、バナナ	牛乳 クラッカーサンド 小魚	麦茶 スパゲティ
9日 23日 (土)	麦茶 ビスケット	じゃこと卵のわかめチャーハン スチーム野菜のごまだれ 大根とベーコンのスープ メロン	牛乳 ジャムトースト チーズ	麦茶 ヨーグルト せんべい
11日 25日 (月)	麦茶 せんべい	三色丼 れんこんとツナのサラダ お吸い物 オレンジ	牛乳 11日:時計パンケーキ 25日:フルーツヨーグルト 小魚	麦茶 チャーハン
12日 26日 (火)	麦茶 クッキー	ロールパン 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ、メロン	牛乳 ケチャップライス プルーン	麦茶 焼きそば
13日 27日 (水)	麦茶 クラッカー	あけぼのごはん カジキの照り焼き 五目豆、ポイル野菜 味噌汁、グレープフルーツ	牛乳 野菜蒸しパン 小魚	麦茶 おにぎり
14日 28日 (木)	麦茶 ビスケット	ハヤシライス えのきとトマトのさっぱりサラダ 白菜のジンジャースープ バナナ	牛乳 豆乳プリン せんべい	麦茶 トースト
22日 (金) 誕生日会	麦茶 クッキー	かえるさんごはん から揚げネギソース おくらとトマトの和え物 春雨スープ、あじさいゼリー	牛乳 フレンチトースト オレンジ	麦茶 チャーハン



食育だより

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意がかせませません。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも気を付けましょう。給食室でも細心の注意を払い、安心安全な給食作りをしていきます。

また、この時期は気温と湿度が上がります。食欲もダウンしやすくなります。のどが渇く前にこまめに水分補給をしバランスのよい食事で体力を維持しましょう。

<5月の食育活動報告>

～手作り味噌体験～



今年も手作り味噌を作りました。昨年同様、子ども達には乾燥大豆と茹で大豆の変化からみてもらいました。「きのうは硬かったのに今日は柔らかいね」「お豆が大きくなったね」など子ども同士でお話していました。給食室で4時間しっかりと茹でた大豆を袋に入れ、子ども達にもミモミしたり、叩いたりして潰してもらいました。ちゅうりっぷ組さんやゆり組さんの小さな手ではなかなか潰れず時間がかかりました。でもさすがひまわり組さくら組さんはとても上手にできました！潰してもらった大豆を給食室に持ち帰り、生麴と粗塩と混ぜ合わせました。丸く味噌玉を作り、樽に詰めて殺菌用の塩をかぶせたら仕込み終了です。あとはじっくりと寝かせ、熟成を待つのみです。熟成中の味噌の変化を子ども達にも見せて、手作り味噌への期待感を高めていきたいと思ひます！

～緊急時用備蓄食料について～

ほうゆう保育園では、食料安全保障の観点から、地震などの大規模災害や感染症といった緊急時に備え、日頃から園での食料品の備蓄に取り組んでいます。

準備してあった備蓄食料の賞味期限が近づいてきたので保育園で消費していきます。6月には6日と20日に南瓜の煮物缶、5日と19日にコーンスープの缶詰めをいただく予定です。

5月にはお粥とさんまの缶詰めをいただきましたが、食べ慣れないためか残食が多くなりました。本当の緊急時に食べられないと困ってしまうので、今後も繰り返し食べる練習をしていきたいと思ひます。また、子どもでも食べやすく、緊急時でも提供しやすい備蓄食料品を探していきます。ぜひ、ご家庭でも緊急時の対策を考えてみてください。

