

Main table with columns: 日付 (Date), きょうしやく (Menu), おやつ (Snack), エネルギー (Energy), たべもののしゅるいとからだのなかでのたはらき (Food types and digestion), 調味料 (Seasonings), 今月のレシピ紹介 (Recipe introduction). Rows list daily menus from 1st to 31st.

~手作りかしわもち~
2日、赤・黄・白組さんでかしわもちを作ります。
ラップに炊いたもち米をのせて、あんをのせてラップごとくるみます。ラップから取り出して柏の葉にのせて完成です♪

17日お楽しみ給食のレシピ
○しゅもフライ：水で溶いた小麦粉にしゅもをくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げます。
○カレー風味ポテトサラダ：じゃがいも、グリーンアスパラガス、人参、きゅうりを食べやすい大きさに切って加熱して冷まし、カレー粉を混ぜたマヨネーズ・砂糖・塩の調味料で和えます。
○コーンポタージュスープ：細切りにしたピーマン、四角く切った玉ねぎを煮てクリームコーン缶とカットコーン、牛乳、みじん切りにしたパセリを加えます。温まったシチューールウを入れて、とろみがない場合は水溶性片栗粉を加えてとろみをつけます。

~手作り甘夏ジャムサンド~
22日は甘夏ジャムを作ります。できあがったジャムはおやつに食パンにはさみ、甘夏サンドにします。お楽しみに♪
<ジャムのレシピ>：甘夏1kg分
甘夏の皮をむき、種やすじもとって実だけにしてざく切りにします。実を半分だけ水180mlを入れて火にかけて、煮立ったら弱火で15分煮ます。残りの実を加えてふたをして10分煮ます。やわらかくならしたら火を強めてグラニュー糖250gを加え、焦げ付かないように7~10分煮ます。

30日★ピクニックごっこ★
赤、黄、白組さんはお弁当箱に給食を詰めます。6月の親子遠足に向けた活動です。いつもと同じ給食でも、お弁当箱に入れて外で食べるって違った雰囲気になりますね。
給食メニューは、給食の先生の手作りパン・豆腐たっぷりコロック・じゃことキャベツのサラダ・牛乳・バナナです。
○豆腐たっぷりコロック：鶏き肉、木綿豆腐、戻してみじんにした凍り豆腐、長ネギ、パセリ、塩・醤油・片栗粉を混ぜたものをコロックの形にしてパン粉をつけて油で揚げます。
○じゃことキャベツのサラダ：ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん、かちり、コーンを菜種油・りんご酢・塩のドレッシングで和えます。

★なかよし給食について
この日はアレルギーのあるお子さんも、みんな一緒に食べられるメニューになっています。
~5月のメニュー紹介~
○油揚げと筍の炊き込みご飯：ゆで筍、油揚げ、人参を細切りにし、米・削り節・酒・醤油・砂糖・塩を炊き込みます。
○若鶏の塩焼きしゅも風味：しゅも汁・塩・片栗粉・薄切りにした玉ねぎと鶏肉を和えてオープンで焼きます。
○小松菜サラダ：小松菜・えのき・もやし・人参・コーンをりんご酢・醤油・なたね油でドレッシングを作って和えます。
○納豆みそ汁：ひきわり納豆、玉ねぎ、なめこ、白玉を煮干しで煮てみそ汁を作ります。
○甲州かりんとう：生のほうとうを3~4cmに切って油で揚げ、溶かした砂糖・白ごま・黒ごまを和えます。

★パルシステムから果物を購入しています★
木曜日は、パルシステムのカタログから、使った1週間前、その時に載っている産地の果物を選んで提供しています。
4月は「でこぼん・しらぬい」、「カラマンダリン」、「ニューアールオレンジ」でした。

~5月の食育活動の紹介~
○赤・黄・白組 かしわもち作り・非常食作り：アルファ米戻しピクニックごっこ
○黄・白組 サラダづくり・朝ごはんのお話・三色のバランスぬり絵
○ピンク組 食育関連の絵本の読み聞かせ
○桃組 野菜洗い・カルピス作り・園庭ランチ
○赤組 おにぎりづくり・サラダづくり
○黄組 グリーンピースご飯作り（お米洗い・炊飯・混ぜご飯作り）箸の使い方指導・食器の置き方指導・甘夏ジャム作り
○白組 クッキー作り

~食材のお話 『今日は●●の日』~
今年度は「今日は何の日」と、月に数回ある、語呂合わせや食材の発祥やした日を、食材とともに紹介していきます。
5月は「7日粉ものの日」、「8日ゴーヤの日」、「15日ヨーグルトの日」、「29日こんにゃくの日」。
当日は、栄養士が朝のお集まりで子どもたちに食材を紹介し、給食やおやつで、その食材が入ったメニューを提供したいと思います。4月は3日にさいいんげん、10日にピーマン、12日はパンを使ったメニューでした。

19日は引き渡し訓練です。
引き渡し訓練にちなみ、保育園では、災害時に役立つ簡単な調理法での食事提供として、保育園に常備してある食材を優先して使い、なるべく調理器具を使わず、短時間で作る、という目的でこの日の給食を作ります。
今年度はアルファ米とレトルトカレー、備蓄用ビスケットを新しいものに入れ替える都合で、ご飯は3~5歳児のみアルファ米、0~2歳児は胚芽ご飯、全園児さんが備蓄のレトルトカレーを提供する予定です。おやつとして、備蓄用のビスケットを持ち帰ります。園でどのようなものを備蓄していたか、保護者のみなさまもお子さんと一緒に食べてみてください。
19日のサラダのレシピと、ポリ袋を使って簡単にご飯が炊ける方法、『バッククッキング』をご紹介します。ご家庭でも機会がありましたら一度試してみてください。（材料は子ども10名分・ご飯は大人2名分です。）

★お楽しみ給食★
今年度のお誕生日会は『世界の童話』をテーマに実施されます。給食も物語に合わせてメニューを考えていきます。毎月、献立表でメニューを紹介いたします。お誕生日会当日のサンプル掲示や、ホームページのブログでも写真やレシピを紹介していきますのでご覧ください。
5月『三匹のこぶた』ロールパンをこぶたのおうち、ウインナーをこぶたに見立てて3つ置きます。フロッキーは草をイメージします。
4月『おやゆび姫』お花からおやゆび姫が出てきたことをイメージして、ゼリーカップに食パンをお花のように入れて、真ん中にサラダ、上にミニトマトをのせました。

保育園で使っている調味料の紹介
素材の持ち味を引き出し、味のバランスを整える調味料。「大地を守る会」より購入しています。
国産原料にこだわって、時間をかけてじっくり熟成されています。
<味噌>
仕込みからじっくりと、半年以上熟成されていて、うまみ成分が十分に引き出されたまろやかな味です。
毎日の食卓に欠かせない味噌は、日本で古くから食されてきた伝統的な発酵食品です。発酵することにより、原料の大豆たんぱく質が分解され、みそは必須アミノ酸8種全てを含む栄養食品となります。昔から「味噌の医者いらず」といわれるほどその栄養価の高さが評価されてきました。

★おすすめ食育絵本★
『そらめくんのベッド』 なかや みわ
『たまねぎちゃん あららら!』
『にんじんとじゃじゃかちゃん』 長野ヒデ子
『たまねぎちゃん あららら!』 『にんじんとじゃじゃかちゃん』 長野ヒデ子
4月は「おやおやおやさい（石津ちひろ）」、「やさいのがっこう（なかやみわ）」でした。毎月紹介していきますので参考にしてください。