

4月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H26・4月

	月	火	水	木	金	土
昼食		1 ごはん 豚汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物	2 ごはん つみれ汁 いり豆腐 ほうれん草の磯辺和え	3 ごはん 豆腐の味噌汁 レバーのからめ煮 わかめとキャベツのあえ物	4 ごはん なめこの味噌汁 ホンモロコの甘辛煮 大根の酢の物	5 ごはん 大根の味噌汁 鶏のてりやき ひじきの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)		ふかし芋	チヂミ	季節の果物	南瓜の煮物	ころころおむすび
午後のおやつ		きな粉団子	赤飯おむすび	よもぎおやき	人参おむすび	ゆかりおむすび
昼食	7 わかめごはん じゃが芋の味噌汁 魚のから揚げ きゃべつの酢の物	8 さわらごはん そうめん汁 厚焼き卵 ひじきの煮物	9 もち麦ごはん さつま芋の味噌汁 五目豆 かみかみサラダ	10 ごはん かきたま汁 とりのごま味噌焼き 白和え	11 ごはん 米粉麺のすまし汁 魚のてりやき 納豆和え	12 親子丼 えのきの味噌汁 きゃべつの昆布和え
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	まめの甘煮	うどんきな粉	さつま芋の甘煮	ころころおむすび	煮干しせんべい
午後のおやつ	さくらもち	大根おむすび	かりかりせんべい	きな粉おむすび	茶むすび	のりおむすび
昼食	14 ごはん 豚汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物	15 ごはん わかめの味噌汁 肉じゃが もやしの酢の物	16 ごはん つみれ汁 いり豆腐 ほうれん草の磯辺和え	17 ごはん 豆腐の味噌汁 筑前煮 わかめとキャベツのあえ物	18 ごはん なめこの味噌汁 ホンモロコの甘辛煮 大根の酢の物	19 ごはん 大根の味噌汁 鶏のてりやき ひじきの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	黒豆煮	ころころおむすび	チヂミ	季節の果物	南瓜の煮物	ころころおむすび
午後のおやつ	炊込みおむすび	きな粉団子	黒豆おむすび	焼きいも	わかめおむすび	ゆかりおむすび
昼食	21 さわらごはん そうめん汁 厚焼き卵 きゃべつの酢の物	22 わかめごはん じゃが芋の味噌汁 魚のから揚げ ひじきの煮物	23 もち麦ごはん さつま芋の味噌汁 五目豆 かみかみサラダ	24 ★ちらし寿司 すまし汁 鶏のごま味噌焼き 白和え	25 ごはん 米粉麺のすまし汁 魚のてりやき 納豆和え	26 親子丼 えのきの味噌汁 きゃべつの昆布和え
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	豆の甘煮	うどんきな粉	焼き芋	ころころおむすび	煮干しせんべい
午後のおやつ	ぜんざい	焼きおむすび	かりかりせんべい	きな粉おむすび	茶むすび	のりおむすび
昼食	28 ごはん わかめの味噌汁 筑前煮 もやしの酢の物	29 * 昭和の日	30 筍ごはん かきたま汁 魚の西京焼き 金平ごぼう			
午前のおやつ (もも、つくし組)	黒豆煮		ころころおむすび			
午後のおやつ	炊込みおむすび		大根おむすび			

入所・進級おめでとうございます。

今年も一年間で、子どもたちの好きな食べ物が少しでも増えるようにと調理員一同、心をこめて、おいしい給食作りに励みたいと思います。よろしくお願ひします。

また給食やおやつレシピが欲しい方は職員に伝えてください。

吉田保育所の給食について

子どもたちには保育所で元気いっぱい遊び、給食もたくさん食べてほしいと思います。

保育所の給食は、和食中心の食事になっています。和食は昔から食べられている日本の食事です。田や畑を耕し、米や野菜を育てて収穫したものを使い、地元の海でとれた魚を調理して食べているので日本人のからだに合った食事です。油をあまり使わずに素材の味を生かすようにしています。

食材や調味料もできる限り地元の食材を使うようにしています。地元の物は鮮度もよく、とてもおいしいです。その時期にとれた旬の食材を使っています。

3時のおやつは、おむすびを基本としています。おやつも第4の食事と言われるくらいとても大切で、しっかり食べて欲しい“食事”です。お米は熱や力のもととなります。おむすびをよく噛んで食べることで、あごや歯がじょうぶになり、午後も元気に遊ぶことができます。いろいろな味のおむすびを用意して、「今日は何のおむすびかな？」と楽しんで欲しいと思っています。

人が味覚を判断するもとなるのは幼児期の味の記憶です。味の記憶はその子どもがどういふ食生活を送ってきたかで異なり、それが好き嫌いにつながります。

離乳期から幼児期にかけて色々な味を経験することで豊かな味の記憶をもつことになり、何でも食べる子に育つといわれています。たくさんの味を感じるようになるには、素材そのものを味わえるように薄味にすることが大切です。保育所の給食は、薄味を心がけています。

ごはんは5分づき米です。保育所に精米機があるので使う都度精米しています。

- ☆「かみかみ献立」
 - ★「お誕生会メニュー」
- *都合により献立が変わる場合があります。

味噌作り

さくら組さんが、真砂の「まめこめ」グループさんに教えてもらいながら味噌を作りました！出来上がりは8月下旬になりますので味噌汁を食べにきてくださいね！

旬(4月)の食材
 うど・筍・きゃべつ・新じゃが芋・
 新たまねぎ・グリーンピース・うど・ク
 レソン・わかめ・ほたて・かれい
 いちご・なつみかん

