

4月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田こども園 H28・4月

	月	火	水	木	金	土
昼食					1 5分づきごはん 大根の味噌汁 魚の照り焼き 五目豆・漬物	2 親子丼 里芋の味噌汁 きゃべつの昆布和え
午前のおやつ (もも、つくし組)					黒豆煮	ころころおむすび
午後のおやつ					赤飯おむすび	きな粉おむすび
昼食	4 大根葉ごはん かき玉汁 鶏肉のごま味噌焼き 大根の酢の物	5 5分づきごはん なめこ汁 魚のから揚げ 白和え	6 5ぶづきごはん じゃが芋の味噌汁 肉豆腐 もやしの酢の物	7 いかめし わかめの味噌汁 厚焼き卵 白菜の磯香和え	8 5ぶづきごはん 豚汁 魚の塩焼き・漬物 切干大根の煮物	9 白菜丼 玉ねぎの味噌汁 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	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ	のりおむすび	ゆかりおむすび	桜もち	きなこおむすび	茶むすび	わかめおむすび
昼食	11 5分づきごはん 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草のゴマ和え	12 ちらし寿司 すまし汁 山菜かき揚げ ひじきと大豆の煮物	13 5分づきごはん 寄せ鍋風汁 魚の西京焼 わかめの酢の物	14 5分づきごはん 厚揚げの味噌汁 鶏のくわ焼き 納豆和え	15 5分づきごはん 大根の味噌汁 魚のごま焼き・漬物 白和え	16 たきこみごはん けんちん味噌汁 大根のゆかり和え
午前のおやつ (もも、つくし組)	煮干せんべい	ころころおむすび	焼き芋	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび
午後のおやつ	ひじきおむすび	かりかりせんべい	じゃこおむすび	ぜんざい	ごま団子	のりおむすび
昼食	18 大根葉ごはん かき玉汁 鶏肉のごま味噌焼き 大根の酢の物	19 5ぶづきごはん なめこ汁 魚のから揚げ 白和え	20 5分づきごはん じゃが芋の味噌汁 肉豆腐 もやしの酢の物	21 ★いかめし わかめの味噌汁 厚焼き卵 白菜の磯香和え	22 5ぶづきごはん 豚汁 魚の塩焼き・漬物 切干大根の煮物	23 白菜丼 玉ねぎの味噌汁 ひじきの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ	ゆかりおむすび	のりおむすび	よもぎもち	きな粉おむすび	茶むすび	わかめおむすび
昼食	25 5分づきごはん 寄せ鍋風汁 魚の西京焼き・漬物 わかめの酢の物	26 5分づきごはん 玉ねぎの味噌汁 レバーのからめ煮 ほうれん草のゴマ和え	27 ちらし寿司 すまし汁 春野菜のかき揚げ ひじきと大豆の煮物	28 手作り弁当の日	29 みどりの日	30 炊きこみごはん けんちん味噌汁 大根の和え物
午前のおやつ (もも、つくし組)	煮干せんべい	ころころおむすび	焼き芋	ころころおむすび		ころころおむすび
午後のおやつ	ひじきおむすび	かりかりせんべい	じゃこおむすび	みたらし団子		のりおむすび

入園・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。

吉田こども園の給食について

子どもたちには元気いっぱい遊び、給食もたくさん食べてほしいと思います。

吉田こども園の給食は、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、あごや歯がしょうぶになり、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う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。吉田こども園の給食は、薄味を心がけています。

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・クレソン・わかめ・はたて・かわいいいちご・なつみかん

ごはんは5分づき米です。

園に精米機があるので使う都度精米しています。

★「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。

第2、第4火曜日は、カマドの日とします。
この日に釜でごはんを作り、年長さんが味噌汁を作ります。

ゆり組さんは、もも組の時に数回お米とぎを体験していました。これからは毎日します！上手にできるようになりますよ！

