

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 H27・4月

入学・進級おめでとうございます

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。

	月	火	水	木	金	土
昼食			1 5分づきごはん さつまいもの味噌汁 魚の塩焼き 納豆和え・漬物	2 5分づきごはん 米粉麵のすまし汁 肉じゃが きゃべつのゆかり和え	3 5分づきごはん 大根の味噌汁 白菜あんかけ 金平ごぼう	4 親子丼 豆腐の味噌汁 きゃべつの昆布和え
午前のおやつ (もも、つくし組)			かぼちゃの煮物	煮干しせんべい	焼きじゃが	ころころおむすび
午後のおやつ			きなこ団子	大根葉おむすび	よもぎおやき	ゆかりおむすび
昼食	6 5分づきごはん わかめの味噌汁 とりのゴマみそ焼き 切干大根の煮物	7 5分づきごはん 豚汁 魚の西京焼き ひじきの酢の物・漬物	8 5分づきごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 大根の酢の物	9 わかめごはん (5分づき) かき玉汁 五目豆 ほうれん草の磯香和え	10 5分づきごはん えのきの味噌汁 厚焼き卵 白和え・漬物	11 5分づきごはん 寄せ鍋風汁 魚の照り焼き もやしの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼きかぼちゃ	きな粉米粉麵	ころころおむすび	豆の甘煮	季節の果物	煮干しせんべい
午後のおやつ	ぜんざい	わかめおむすび	たきこみおむすび	きな粉おむすび	焼きじゃが	のりおむすび
昼食	13 5分づきごはん なめこ汁 山菜のかき揚げ きゃべつの酢の物	14 さわらごはん(5分づき) 玉ねぎの味噌汁 筑前煮 米粉麵の酢の物	15 5分づきごはん さつまいもの味噌汁 魚の塩焼き 納豆和え・漬物	16 5分づきごはん 米粉麵のすまし汁 肉じゃが きゃべつのゆかり和え	17 5分づきごはん 大根の味噌汁 白菜あんかけ 金平ごぼう	18 親子丼 豆腐の味噌汁 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	黒豆煮	かぼちゃの煮物	煮干しせんべい	焼きじゃが	ころころおむすび
午後のおやつ	茶むすび	かりかりせんべい	きなこ団子	大根葉おむすび	よもぎおやき	ゆかりおむすび
昼食	20 5分づきごはん 豚汁 魚の西京焼き ひじきの酢の物	21 5分づきごはん わかめの味噌汁 とりのゴマみそ焼き 切干大根の煮物	22 ★5分づきごはん じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 大根の酢の物	23 わかめごはん (5分づき) かき玉汁 五目豆 ほうれん草の磯香和え	24 5分づきごはん えのきの味噌汁 厚焼き卵 白和え・漬物	25 5分づきごはん 寄せ鍋風汁 魚の照り焼き もやしの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼きかぼちゃ	きなこ米粉麵	ころころおむすび	豆の甘煮	季節の果物	煮干しせんべい
午後のおやつ	炊き込みおむすび	わかめおむすび	さくらもち	きな粉おむすび	焼きじゃが	のりおむすび
昼食	27 5分づきごはん 玉ねぎの味噌汁 筑前煮 米粉麵の酢の物	28 さわらごはん(5分づき) なめこ汁 レバーからめ煮 きゃべつの酢の物	29 昭和の日	30 筍ごはん すまし汁 豆腐の味噌煮 大根の酢の物		
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮		焼きじゃが		
午後のおやつ	茶むすび	かりかりせんべい		梅じゃこおむすび		

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、地産地消の和食給食です。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う食生活を送ってきたかで異なり、それがその後の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。

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・かれい・いちご
・なつみかん

ごはんは5分づき米です。
また、毎日7合の玄米も用意しています。
保育所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」

ご家庭で味噌を作ってみませんか？

お家で簡単に味噌が作れる味噌作りキットを、真砂のまめこめグループの方が販売しています。簡単にできるので、お家で作ってみたい方、興味のある方は、担任または調理担当者までお知らせください(∩o∩)！

