



新緑の美しい季節を迎えました。

爽やかな風が青空にこいのぼりを元気よく泳がせています。

新年度が始まって1カ月となります。なんでも美味しく食べられるのが一番ですが、お弁当には「初めて食べる料理」「食べにくいもの」等、子供の苦手な食材もあります。「頑張って残さず食べる」というよりは、「好きなもの・食べたいものを増やしていく」という考えのもと、楽しい雰囲気の中での食事にしたいと思っています。身近な大人や友達と食べることで「ひと口食べてみようかな?」という気持ちになることもありますので、長い目で食の体験の広がりを見守っていきたいと思っています。

早寝・早起き・朝ごはん

- 子どもの成長において、睡眠は大切です。睡眠は昼間、脳が目覚めるための休息です。
- 夜ぐっすり睡眠すると成長ホルモンが働き、心身ともに活力のある子どもになります。「寝る子は育つ」と云われているのはこのことです。
- よく眠り、早起きして朝ごはんを食べて登園すると良いですね。

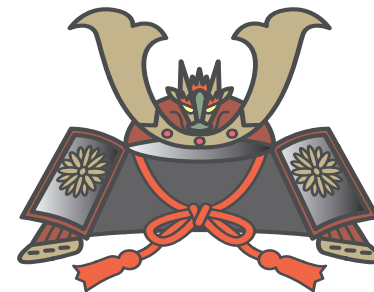
端午の節句

男の子の成長と幸せを願い、祝う行事です。空にこいのぼりを泳がせ、家の中には武者人形などを飾って、ちまきや柏餅を頂きます。

1948年に「こどもの日」として定められ、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかる」国民の祝日になりました。「端午」とはもともと「月の初めの午(昔の暦に使う干支のひとつ)の日」という意味でしたが、だんだんと5月5日だけをさすようになりました。

発祥は中国の厄除けの行事でしたが、それが日本に伝えられ、よもぎや菖蒲をつむ年中行事になっています。江戸時代になると「菖蒲」という音が「尚武(武を重んじる)=勝負」という言葉に通じることから、端午の節句は「男の子の節句」とされるようになりました。

そして、男の子が強たくたくましく育つようにという願いをこめて、武者人形や兜、鎧などを飾る風習が生まれていきました。



幼児食について

子どもの成長や発達の基礎となるのが幼児期の食生活です。幼児期に正しい食習慣や食の楽しさを体験することは、生涯健康で豊かに暮らすための知恵を子供たちに伝えることでもあります。1日3回の食事のリズムを覚え、家族やお友達、先生と一緒に食べることで食を共感し合う体験を重ねていただければと思っています。

献立紹介 春キャベツのたっぷりお好み焼き

<食材>

小麦粉	60g
春キャベツ	100g
豚肉(細切れ)	50g
かつお節	5g
水	約60g
サラダ油	適量
ソース	適量
マヨネーズ	適量

<作り方>

- ① キャベツは3mmくらいの千切りにし、小麦粉と鰹節をまぶし水を加えてよく混ぜておく。
- ② フライパン又はホットプレートを熱し、油を少し入れ、豚肉を炒める。炒めた豚肉の上から生地を丸く広げ、少し焦げ目がついてきたら裏返して焼く。
- ③ 両面焼きあがったら出来上がり。ソース、マヨネーズ等をお好みの調味料をかけていただく。

※ お好みで桜えび、天かす等をいれてもおいしくなります。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 5/6 (金) ~ 5/31 (火)

日付	メニュー	原材料	アレルゲン	日付	メニュー	原材料	アレルゲン
6 (金)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、トマト、チーズ、酒、醤油、砂糖、にんにく、塩、こしょう	乳	24 (火)	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、ケチャップ、コンソメ、バター、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	小麦 乳 卵
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、煮干し、鰹節			オムレツ/ちくわの磯部揚げ	卵、牛乳、バター、塩、サラダ油、ケチャップ/竹輪、小麦粉、水、青のり、サラダ油	
	スナッフエンドウの酢味噌和え	スナッフエンドウ、味噌、砂糖、酢			人参の甘酢漬	人参、レーズン、りんご酢、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	
10 (火)	ポークチャップ	精白米、豚肉、玉ねぎ、ブロッコリー、にんにく、サラダ菜、酒、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、サラダ油、塩、こしょう	小麦 海老	25 (水)	パッタイ風焼きそば	中華蒸し麺、豚肉、チンゲンサイ、干しエビ、卵、もやし、塩、こしょう、砂糖、ナンブラー、オイスターソース、酢、ピーナッツ、醤油、サラダ油	小麦 卵 海老 落花生
	ひじきと大豆の煮物	ひじき、大豆、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油			ジャーマンポテト / オレンジ	じゃがいも、ベーコン、サラダ油、塩、こしょう/オレンジ	
	大根もち	大根、干しえび、小ねぎ、かつお節、小麦粉、片栗粉、塩			カブのゆかり和え / 煮豆	かぶ、塩、ゆかり/うすら豆、砂糖、塩	
11 (水)	鮭フライ	鮭、食塩、小麦粉、鶏卵、パン粉、サラダ油、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁	小麦 卵 乳	26 (木)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	卵
	ミニミートソース	スパゲッティ、合いびき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、トマト缶、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、薄力粉、バター、塩、こしょう、パセリ、サラダ油			人参のシリシリ	人参、マグロ缶、卵、みりん、薄口醤油	
	コールスロー	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、オリーブ油、酢、塩、こしょう			ほうれんそうの胡麻和え	ほうれん草、ごま、砂糖、醤油	
12 (木)	照り焼きハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、塩、こしょう、ごま、サラダ油	小麦 卵 乳	27 (金)	豚味噌漬	精白米、キャベツ、赤玉ねぎ、味噌、みりん、砂糖、にんにく	乳
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、薄口醤油、ごま油、ごま			プロテインサラダ	大豆、じゃがいも、人参、きゅうり、パセリ、チーズ、干しブドウ、マヨネーズ、塩、こしょう	
	煮卵	卵、ウスターソース、ケチャップ、粉チーズ、砂糖			わかめの炒め煮	わかめ、鰹節、しょうが、オリーブ油、醤油	
13 (金)	カレー風味の生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ピーマン、生姜、酒、砂糖、醤油、小麦粉、カレー粉、サラダ油、塩	小麦	31 (火)	鱈のサクサク揚げ	精白米、鱈、サラダ菜、トマト、レモン、卵、パン粉、小麦粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース	小麦 卵
	ポテトサラダ	ジャガイモ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう、酢			炒り鶏	鶏肉、大根、ちくわぶ、ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん、みりん、醤油、砂糖、ごま油、サラダ油、煮干し、鰹節	
	ちくわ煮	ちくわぶ、ちくわ、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節			ブロッコリーの海苔マヨあえ	ブロッコリー、白ワイン、マヨネーズ、海苔の佃煮	
19 (木) 食育の日	いわしの滝点揚げ / だけのこごはん	精白米、だけのこ、油揚げ、みりん、薄口醤油、塩、酒、煮干し、鰹節/いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、豆腐、生姜、卵、みりん、みそ、片栗粉、サラダ油	卵	20 (金)	サンドイッチ	パン、バター、レタス、きゅうり、ハム	小麦 卵 乳
	大豆もやしの和風ナムル	大豆もやし、人参、小松菜、醤油、薄口醤油、ごま油、みりん、酢、炒り胡麻			ナゲット	鶏肉、玉ねぎ、卵、サラダ菜、にんにく、マヨネーズ、ナツメグ、塩	
	よもぎだんご	上新粉、白玉粉、こしあん、砂糖、よもぎ			フライドポテト/バイナップル	じゃがいも、塩、サラダ油/バイナップル缶	