

# 5月いただきますだより

2020.4.28  
せんにしのおか

## 5月の食育テーマ



いただきます  
ごちそうさまを知ろう



行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 金	・いかとやさいのカレーいため ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムビスケット	・スキムミルク ・マーラーカオ
2 土	・とりにくのいなかに ・こまつなのごまあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ミックスクッキー
3 日			
4 月			
5 火			
6 水			
7 木	・やきざかな ・たんざくサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
8 金	・ぶたにくのソースに ・シーザーサラダ ・ゆでスナップえんどう ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
9 土	・やきそば ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・おちゃ ・ブルーチェ
10 日			
11 月	・さかなのバターやき ・ゆでアスパラガス ・やさいソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・パンキンむしばん	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
12 火	・マーボーどん ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・りんごケーキ
13 水	・カレーのチーズパンこやき ・ケチャップソテー ・さつまいものグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・くるごまきなこクッキー
14 木	・やきにく ・かぼちやのオープンやき ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・フレンチトースト
15 金	・いかとこんにやくのにつけ ・キャベツのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・マフィン
16 土	・とうふのふくめに ・すのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・チーズパイ
17 日			
18 月	・のやまやき ・きのこのスパゲティソテー ・ゆでキャベツ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・おちゃ ・チョコパバロア
19 火	・すぶた ・はるさめサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・マドレーヌ
20 水	・とりにくのごまみそやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・ピーマンとじゃこのしょうゆいため ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・もちもちばん
21 木	誕生会 ・ちゅうかふうたけのごはん ・はるまき ・パンバンジー ・ゆでスナップえんどう ・キウイフルーツ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・パインケーキ
22 金	・さばのしおやき ・あおなとひじきのあえもの ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしばん	・スキムミルク ・りんごゼリー
23 土	・だいちのいそに ・はくさいのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・シスコークッキー
24 日			
25 月	・さかなのやさいあんかけ ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズクッキー	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
26 火	・ぎゅうどん ・キャベツのゆかりあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパン	・おちゃ ・カルピスポンチ
27 水	・アスパラごはん ・ムニエル ・ポテトサラダ ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしばん	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
28 木	・レバニラ ・リャンパンサンスー ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・Vヨーグルトケーキ
29 金	・カレーライス ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・ポップコーン
30 土	・いためビーフン ・かえりのつくだに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・おちゃ ・まっちゃむしばん
31 日			

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

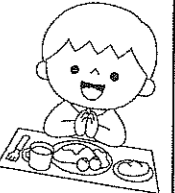
4月から入園したお友達、1つ大きなクラスになったお友達も1か月が経とうとしています。子どもたちは日に日に園での生活に慣れてきた様子です。これからも園では子供たちが楽しく安心して過ごせるよう、給食の面からサポートしていきます。そしてこの度は新型コロナウイルス対策で安全管理へのご協力ありがとうございます。引き続きご協力をお願いする中ではありますが、ご家庭でもお子さんと一緒に楽しんで頂けるクッキングレシピをご紹介します。ぜひご家庭でお子さんとクッキングを楽しんで下さい。

5月の食育テーマは「いただきます・ごちそうさまを知ろう」です。それぞれには意味が込められています。「いただきます」・・・食事をする際に言います。様々な動物、植物の「命をいただきます」という意味が込められています。心から感謝をして！

「ごちそうさま」・・・食事が終わった際に言います。ごちそうの「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、駆け走るという意味を持ちます。食べ物には、食材を育てる人、運送する人、調理をする人などたくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝をして！

子どもたちが「いただきます・ごちそうさま」の挨拶をすることによって「ありがとう」という感謝の気持ちを養い、食べ物から栄養をもらって自分の体が大きくなっているという意識を持ち、心も体も大きく成長してもらいたいと思います。

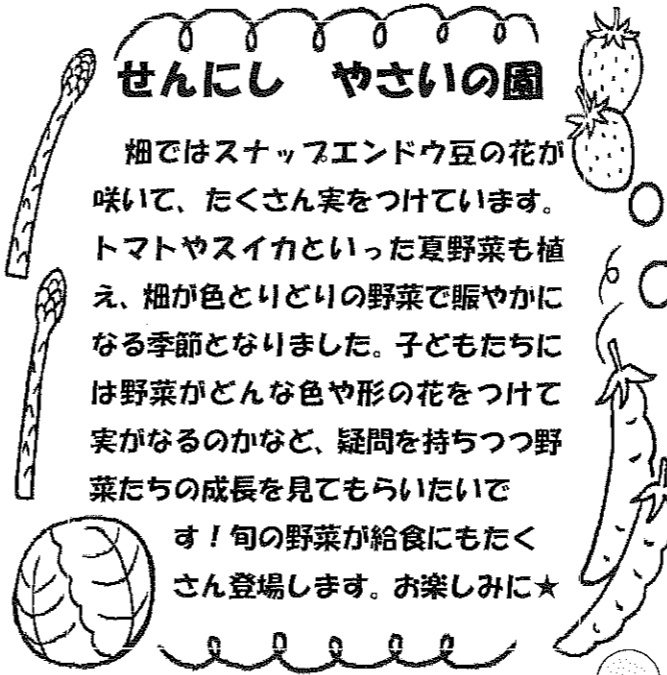
栄養士 横田 悠里



### せんにし やさいの園

畑ではスナップエンドウの花が咲いて、たくさん実をつけています。トマトやスイカといった夏野菜も植え、畑が色とりどりの野菜で賑やかになる季節となりました。子どもたちには野菜がどんな色や形の花をつけて実がなるのかなど、疑問を持ちつつ野菜たちの成長を見てもらいたいです！

旬の野菜が給食にもたくさん登場します。お楽しみに★



### ★ミルクレーフを作ろう★ ～フライパンで簡単＆手軽に～

#### ＜材料＞

- ・ホットケーキミックス…140g
- ・牛乳…400cc
- ・卵…3個
- ・生クリーム…300cc (→厚さ1～2mmにスライス)
- ・マーガリン…45g
- ・マーマレード…80～100g
- ・バナナ…1～1.5本
- ・サラダオイル…適量

#### ＜作り方＞

- ①ボウルに薄力粉をふるい入れて砂糖と塩を加え、泡だて器でさっと合わせる。そこに牛乳を加えだまにならないように混ぜ合わせる。
- ②卵を溶き、湯せんで溶かしたバターを①に加えてこし器を通す。(こし器がない場合は細かい網目のざるで代用)
- ③熱したフライパンにサラダオイルを少量引き、余分な油をペーパーで拭き取る。②をお玉に軽く1杯すくって流し入れ、弱火で焼く。
- ④表面の生地が乾いて縁がパリッとしてきたら裏返し、裏面もさっと焼く。これを繰り返して全て焼く。
- ⑤マーマレードをボウルに入れ生クリームを加えながら泡だて器で混ぜる。生クリームを全量加えたら、角が立つ程度まで混ぜる。
- ⑥平皿に④を1枚→⑤を少量塗る→④を1枚→⑤を少量塗る→バナナを1面に並べる。これを繰り返してホールケーキ型に仕上げ、冷蔵庫で30分冷やし完成★

### ★5月誕生日会メニュー★

- 中華風たけのこご飯
- はるまき
- パンバンジー
- 茹でスナップエンドウ
- キウイフルーツ

●パンバンジーに入る玉ねぎは畑の玉ねぎを収穫して調理します！