

# 5月いただきますだよ

2021. 4. 27  
せんにしのおか



「いただきます」「ごちそうさま」  
を知ろう!

爽やかな風に暖かい日差し、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。端午の節句がある5月はまさに子どもの月。園庭でも、こいのぼりが気持ちよさそうに泳いでおり、子どもたちの成長を日々見守っています。

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。食事の前と終わりともなるこれらのあいさつは、日本の食文化の一つでもあり、大切にしていきたい言葉です。「いただきます」…動物や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。「ごちそうさま」…食材を育て収穫する人、運搬する人、販売する人、調理する人への感謝を表した言葉となっています。

子どもたちにも自分たちが心も体も大きく成長していくために、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言う心を大切にしてもらいたいです。

管理栄養士 高橋 志保

行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土	・やきそば ・キャベツのあまぜあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・シュガートースト
2 日			
3 月			
4 火			
5 水			
6 木	・さかなのパターやき ・マカロニサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
7 金	・とりにくのでりやき ・ごもくきんぴら ・きゅうりのすのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・マーラカオ
8 土	・いためビーフン ・かえりのつくだに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・おちゃ ・きなこトースト
9 日			
10 月	・ぶたにくのソースに ・あおのりポテト NEW・アスパラのクリームスパゲティソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・もちもちパン
11 火	・やきざかな ・なっとうあえ ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・グレープゼリー
12 水	・たまごのやまやき ・にんじんのあまに ・キャベツとベーコンのおかかいため ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・ラスク
13 木	・いかとこんにやくのにつけ ・しらすとこまつなのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしばん	・スキムミルク ・ドーナツ
14 金	音体指導 ・マーボーどん ・はるさめサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
15 土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・アーモンドパイ
16 日			
17 月	・さざれやき ・コーンとチンゲンサイのいためもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク NEW・カレーチーズトースト
18 火	・ちゅうかどん ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・チョコチップクツ
19 水	・ぎゅうにくのあまからいため ・シーザーサラダ ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうむしばん	・おちゃ ・フルーチェ
20 木	誕生日会 ・アスパラチャーハン ・ユーリンチー ・しんたまねぎのサラダ ・ゆでスナップエンドウ ・パインアップル	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
21 金	・いかとカレーのやさしいため ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
22 土	・だいずのいそに ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・シュガーパイ
23 日			
24 月	NEW・カレーコーンピラフ ・ムニエル ・ポテトサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・マドレーヌ
25 火	・やきにく ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
26 水	・とりにくのごまみそやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・ゆでアスパラ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・レモンラスク
27 木	・さかなのすぶたふう ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンむしばん	・スキムミルク ・クッキー
28 金	・チンジャオロース ・かにずあえ ・パインアップル	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・セサミトースト
29 土	・とうふのふくめに ・こまつなのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・フルーチェ
30 日			
31 月	・レバニラ ・ナムル ・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 ・きなこラスク

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## せんにしやさいの園

11月に苗植えをした玉ねぎが遂に収穫をむかえました。収穫は子どもたちも一緒に行い、初めての体験にわくわくした1日になったと思います。収穫した玉ねぎは給食で美味しく調理しますので、お楽しみに♪

その他、畑には茄子・トマト・ピーマンなどの夏野菜を新たに植えました。また、プランターのソラマメは立派に実り、収穫時期となりました。登園・降園の際に覗いてみて下さい。

## ☆かんたんキッチン☆

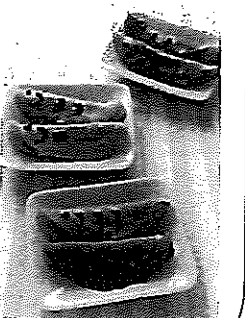
### 月こいのぼりのオムレット風月

〈材料〉

- ・ホットケーキミックス…150g・牛乳…150g
- ・生クリーム・フルーツ…適量・チョコペン1本

〈作り方〉

- ①ホットケーキと牛乳を混ぜる。
- ②直径15cm程の大きさで焼く。
- ③温かいうちに、焼きあがった生地を半分に曲げておく。
- ④お好みで生クリームやフルーツを挟みチョコペンでこいのぼりの顔を描けば完成!



## ☆5月の誕生日会メニュー☆

- アスパラチャーハン
- ユーリンチー
- 新玉ねぎのナムル
- 茹でスナップエンドウ
- パインアップル

今月の誕生日会メニューは、5月の旬野菜をたっぷり使った中華メニューとなっています☆メインはみんな大好きユーリンチーです。そして、果物には甘酸っぱくて美味しいパインアップルが登場します!