



きゅうしょくだより



足近保育園

令和7年4月30日

新緑のまぶしい季節となり、園庭のこいのぼりも風に吹かれて、元気よく泳いでいます。入園、進級から約1ヶ月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出ることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。

昨年11月に植えた新玉ねぎがもうすぐ収穫できそうです。子どもたちも家庭に持ち帰りますので、美味しく召し上がって下さい。500株ほど植えた苺も収穫時期を迎えます。甘い香りのする真っ赤ないちごは毎年、人気です。小さな子どもたちも頑張って収穫のお手伝いをしてくれますよ。

先日はさくら組やもも組、きく組の子どもたちが、園長先生や畑のスタッフと一緒に夏野菜の苗を植えました。毎日の給食でいっぱい使用していきます。夏野菜が豊作になるといいですね。

鶏の天ぷら

(1人分)

鶏もも	50 g
●料理酒	1 g
●しょうゆ	小さじ 2/3
●にんにく	0.3 g
●しょうが	0.5 g
○薄力粉	小さじ 1 強
○片栗粉	小さじ 1
○鶏卵	4.5 g
○水	小さじ 1 弱
○ベーキングパウダー	0.2 g
油	小さじ 1

お家で作って食べてみよう！

- ① ボウルに酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうがを入れて混ぜて鶏肉を漬けて下味を付ける。
- ② ボウルに小麦粉、片栗粉、卵、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜて衣を作る。
- ③ 1に2を入れてからめる。
- ④ 150℃くらいの油で3を揚げる。中心までしっかりと火が通ったら取り出して油をきる。

食の知恵袋

朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。

おなかが空かして朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする(体を動かす)。

その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)。
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



甘くて美味しいスナップエンドウが旬を迎えています。給食にたくさん登場しますので楽しみにしてください。



献立表

週に1度、押し麦入りごはんです。☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全国児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全国児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
1	木	牛乳 バナナ	ごはん・鯖のタルタル焼き がんと煮物・八宝湯 オレンジ	牛乳 オールレーズン	559 Kcal 23.2 g 22.4 g	19	月	牛乳 ボーロ	チャーハン・しゅうまい スナップエンドウ・中華スープ ももゼリー	牛乳 ベじたべる	570 Kcal 16.8 g 19.7 g
2	金	牛乳 ビスケット	ごはん・メンチカツ ごぼうサラダ・きのこ汁 子どもの日デザート	ジョア せんべい	524 Kcal 16.1 g 13.5 g	20	火	牛乳 せんべい	ごはん・ほうれん草のグラタン ゴマ和え・野菜スープ いちご	牛乳 ☆ホットケーキ	539 Kcal 18.9 g 15.6 g
7	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・チキンオープン焼き スパゲッティサラダ・味噌汁 おかか和え・いちごヨーグルト	牛乳 ビスコ	551 Kcal 21.3 g 17 g	21	水	牛乳 バナナ	ごはん・鯖のタルタル焼き ひじき煮物・すまし汁 オレンジ	牛乳 玄米ぼんせん	497 Kcal 21.6 g 14.7 g
8	木	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐ハンバーグ きつねサラダ・けんちん汁 バナナ	牛乳 ☆トマトのケーキ	538 Kcal 22.4 g 17.5 g	22	木	牛乳 ジャコトースト	ドライカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット	565 Kcal 16.7 g 19.1 g
9	金	牛乳 みかんゼリー	ごはん・鶏天・磯辺揚げ スナップエンドウマヨかけ・味噌汁 もも缶	幼児牛乳 ミレービスケット	515 Kcal 27.3 g 12.6 g	23	金	牛乳 ビスケット	ごはん・鶏の唐揚げ ピーナツ和え・味噌汁 バナナ	ジョア せんべい	524 Kcal 18.8 g 13.6 g
12	月	牛乳 ビスケット	三色ごはん(鶏そぼろ・炒り卵 スナップエンドウ)・そうめん汁 オレンジ	ファイバーヨーグ ルト ミニせんべい	523 Kcal 18.2 g 15.7 g	26	月	牛乳 豆乳餅	ごはん・鯖の味噌焼き ごぼうサラダ・味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ☆青のリトースト	505 Kcal 20.7 g 15.5 g
13	火	牛乳 ホットケーキ	ごはん・しょうが焼き風炒め 骨太サラダ・味噌汁 プリン	牛乳 せんべい	580 Kcal 18.8 g 22.3 g	27	火	牛乳 ボーロ	ごはん・マーボ豆腐 小籠包・レタスサラダ パイナップル	牛乳 せんべい	519 Kcal 19.8 g 14.8 g
14	水	牛乳 せんべい	ごはん・鮭の塩焼き 春雨サラダ・かきたま汁 ココアヨーグルト	牛乳 ☆マカロニきな粉	506 Kcal 22.8 g 11.5 g	28	水	牛乳 きな粉バナナ	レーズンパン・ミニオムレツ コーンサラダ・ポークビーンズ オレンジ	りんごヨーグルト ミニせんべい	514 Kcal 21.1 g 15.8 g
15	木	牛乳 クラッカー	ごはん・ハンバーグ 大根サラダ・味噌汁 バナナ	アシドミルク きらきら星せんべ い	574 Kcal 21 g 16.4 g	29	木	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鮭の香草焼き ピーナツ和え・味噌汁 バナナ	牛乳 バウムクーヘン	500 Kcal 22.3 g 13.4 g
16	金	牛乳 ボーロ	ごはん・春巻き 茹で野菜・豚汁 手作りゼリー	幼児牛乳 ミニクワッサン	557 Kcal 16.6 g 18.4 g	30	金	牛乳 せんべい	ごはん・ブルコギ ポテトサラダ・味噌汁 野菜ゼリー	豆びよ 海藻スナック	550 Kcal 14.7 g 18.2 g

献立は畑の都合上、変更することがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。