

5月の目標

仲良く食べよう

5月の目標は「仲良く食べよう」です。

新しい環境での食事にも慣れ始め、食べる事の楽しさを知り、お友達同士お話ししながらも落ち着いて食事をする事ができるようになりました。徐々に新しい食材も取り入れていき、筍やグリーンピース等の旬な食材に触れていきます。また、5月は気温も温かくなり過ごしやすい季節です。先月に引き続き、天気の良い日にはテラスや公園でランチを行います。お友達や先生と楽しく、仲良く食事をしていきます。



たくさんの味を知ろう

子ども達に人気のある献立はもちろんのこと、春の野菜を使用した献立も取り入れていきます。

青空ランチを楽しもう

いつもとは違った場所で、お友達・先生とみんなで食事をする事の楽しさを伝えていきます。

食事マナーを知ろう

食事時の挨拶、片付け、食具の持ち方など、日々の食事を通して基本的な食事マナーを伝えていきます。

栄養士からのミニ情報

味噌作りを行いました

月組さん（5歳）対象味噌作りを行いました。潰した大豆や麴など、初めての触感に驚き、興味津々な様子でした。

味噌を寝かせて完成するのは10月頃…さて、どんな味噌が出来上がるのでしょうか。作り方や詳しい様子はブログをご覧ください！



夏野菜を植えていきます。

先月は土を耕して苗を植える準備をしていきました。今月はいよいよ子ども達と一緒に苗を植えていきます！トマト、胡瓜、茄子、ゴーヤ等々…成長するのが待ち遠しいですね！



今月の注目野菜

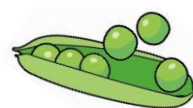
「グリーンピース」

旬で採れたたのグリーンピースは、色、香り、甘みがそろっており、他の時期では味わえない、格別においしい時期です。

栄養がたくさん含まれているのが特徴で、疲労回復や代謝促進だけでなく、便秘予防やむくみの解消などにも効果があります。

今月の給食にはピースご飯やポタージュ、蒸しパンなどグリーンピースを使用した献立を豊富に取り入れています。ご家庭でも是非取り入れてみて下さいね！！

先月に引き続きグリーンピースの鞘だしなどのクッキングも行っています。



すみだ中和こころ保育園 平成25年度 5月（皐月） 献立表



※乳児には午前中、牛乳等がでます。

※🍪はクッキングメニューです。

※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	6	7	8	9	10	11
予定	端午の節句 八十八夜		野菜の日・避難訓練	端午の節句献立	憲法記念日	みどりの日
昼食	<p>端午の節句の日におこわを笹の葉に包み「中華ちまき」を提供し、笹のいい香りがするご飯に親しんでいきたいと思ひます。 また立春から88日後の日を八十八夜といい春から夏へ移る節目の日です。新茶の摘み取りがこの時期に盛んになり、特に八十八夜の日摘んだ茶の葉は珍重とされています。今月の献立にはお茶を取り入れたメニューを取り入れていき一番美味しいこの時期に親しんでいきます。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・グリーンピースコロッケ ・千切り野菜 ・青梗菜と油揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華ちまき ・ミートボールの甘酢あんかけ ・つるつる春雨サラダ ・手まり麩の清汁 ・メロン 	<p>5月3日</p> <p>憲法記念日</p>	
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> ・五目素麺 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・柏餅 ・せんべい ・ほうじ茶 		
日	13	14	15	16	17	18
予定	振替休日		野菜の日・身体測定	華道	誕生会	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・海藻サラダ ・ふんわり卵のスープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ちりめんじゃこと青菜のふりかけ ・グリーンピースとひじきのかき揚げ ・切干大根のさっぱりサラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティーナポリタン ・ポテトサラダ ・パイザヌススープ ・夏みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・鯖の塩焼き 付) 大根おろし、レモン ・ほうれん草と錦糸卵のお浸し ・新じゃがと若布の味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・筑前煮 ・キャベツと油揚げのおかか和え ・大根としめじの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・ポテトクリームグラタン ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・レモンハニートースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いなり寿司 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・レーズンパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・せんべい ・ココア風味ミルク
日	20	21	22	23	24	25
予定			野菜の日・こころクッキング	華道	誕生会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・鶏肉のアップルソース焼き ・フレンチサラダ ・グリーンピースポタージュ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・金時豆の甘煮 ・絹さやと椎茸のすまし汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のドライカレー ・クルトン入りカリカリサラダ ・ミネストローネ ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目あんかけ焼きそば ・ささ身入り中華サラダ ・ニラとコーンの中華スープ ・夏みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートドリア ・カラフルマカロニサラダ ・オニオンスープ ・キラキラオレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・キャベツと人参の塩昆布和え ・ほうれん草と椎茸の味噌汁 ・フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・具沢山おむすび ・たくあん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムとチーズのサンドイッチ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースのピザ風蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツたっぷりお好み焼き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・トッピングバームクーヘン ・ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	27	28	29	30	31	
予定		出前保育	野菜の日	歯科検診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・鶏肉のアップルソース焼き ・フレンチサラダ ・グリーンピースポタージュ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・金時豆の甘煮 ・絹さやと椎茸のすまし汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のドライカレー ・クルトン入りカリカリサラダ ・ミネストローネ ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目あんかけ焼きそば ・ささ身入り中華サラダ ・ニラとコーンの中華スープ ・夏みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・肉じゃが ・三色野菜の胡麻和え ・春カブとお麩の味噌汁 ・バナナ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・具沢山おむすび ・たくあん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムとチーズのサンドイッチ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースのピザ風蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツたっぷりお好み焼き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・抹茶と黒豆のパンケーキ ・牛乳 	