



給食だより

稲田保育園

平成 27 年 5 月

新緑も眩しくなり、新年度が始まり一ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に慣れてきたようで、毎日元気な声が給食室にも聞こえてきます。給食にも慣れていたようで新入児もおいしそうに食べる姿が見られ安心していきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、連休中も生活リズムが乱れないように心がけて下さい。

心を育てるお手伝い

食は人間にとって人生最後まで欠かせない行為です。小さい頃から食への関心や感謝を育てていくことが大切です。食事関係で幼い子どもでも意欲的に手伝えることを見つけましょう。小さい時から自主的に関わることで、自分でも役に立つという経験により自尊心を高め、自信につながる要因にもなります。



子どもにお手伝いをさせる時

●見本を見せる

最初に大人が見本を見せましょう。正しいやり方を見せた後は、事故やけがの危険がないように見守ることが大切です。失敗してしまったときは、叱らずにどうすればよいかをアドバイスをしましょう。

●心と時間にゆとりを持つ

初めての時はなかなか上手くできないものです。失敗しても叱ったり、役割を取り上げたりしないようにゆとりのある時にお願ひするようにしましょう。

●継続的に行う

お手伝いは一度きりで終わらせないで、習慣づけるようにしましょう。家庭の中で役割を持つことは子どもにとって大切なことです。

●感謝の気持ちを伝える

お手伝いをさせた後は「上手にできたね」「助かったよ」「ありがとう」などの言葉をかけてあげましょう。子どもにとって褒められたり感謝されたりすることは、自信にもつながります。また、お手伝いを続ける動機にもなります。



子どもの興味や年齢に合わせて、お手伝いをさせましょう

調理する

野菜の皮むき・洗淨・切る・米を研ぐ
・卵を割る・調味料の投入・混ぜる、など



食器の配膳・下膳

食器や料理を並べ、(正しい配置を身に付ける) 食べ終わったら片づける



保育園でも、そら豆やグリーンピースの莢だし、とうもろこしの皮むきなどのお手伝いをしてもらいます。

食材に触れることで食べる意欲がわいたり、食材の変化を知ったり、嫌いな食べ物にも興味を持ち、食べられるようになることもあります。

食卓を拭く

食前食後にテーブルを拭く



食器をしまう

洗った食器を拭いて所定の位置にしまう



夏野菜を育ててみませんか？

トマト、ピーマン、ナスなどの夏野菜を育ててみましょう。野菜が成長していく過程を身近に体験し食べる意欲や、食べ物への感謝の気持ちなど、食に対する興味、関心を高めて下さい。



日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	栄養価		ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1	金	ごはん 親子煮 しらす和え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 胡麻トースト	499 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.9g	424 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.8g	<p>初夏の食材をたべよう</p> <p>今月は、アスパラガス、キャベツ、グリーンピース、そら豆、にら、しらすなど初夏の食材を盛り込んだ献立です。同じ食材でも、旬の時期には、香りやうまみが豊富で、ビタミンなどの栄養価も高くなります。</p> <p>見ただけで食欲UP</p> <p>お皿の中に鮮やかなグリーンの食材が入ること、色彩が豊かになります。旬のアスパラガスやスナップエンドウの塩茹は彩りも鮮やかで、素材の味を感じることができます。</p> <p>楽しいお手伝い</p> <p>グリーンピースやそら豆などのさやむきができるのも、旬の時期ならではの。子どもが楽しくお手伝いをすることで、「見る」「触る」「匂いを嗅ぐ」など、体全体で食材を身近に感じることができます。</p> <p>〈材料〉 4人分</p> <p>人参のしりしりー</p> <p>人参 大1本 油 小さじ1 塩 少々 まぐろ油漬缶 50g しょうゆ 小さじ1 卵 1個 こしょう 少々</p> <p>〈作り方〉</p> <p>① 人参は細く、やや長めの干切りにする ② フライパンに油を熱し、人参・塩を入れ、しんなりするまで炒める。 ③ 軽く油をきったまぐろ油漬缶を炒め合わせ、しょう油、こしょうで味を調える。 ④ 卵を割りほぐして加え、全体にからめながら卵にしっかり火を通す。</p> <p>♪簡単でおいしい沖縄料理です。</p>
2	土・火	ごはん 生揚げの味噌炒め かぼちゃの含め煮 清汁 国産オレンジ		牛乳 あられ ビスケット	499 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.5g	403 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.2g	
7	木	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 人参のしりしりー 味噌汁 メロン		牛乳 手作りポップコーン パイ菓子	491 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.2g	401 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.0g	
8	金	ごはん 魚の磯辺揚げ 酢の物 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 くずもち	470 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.2g	390 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.2g	
9	土	ごはん ひじき入り卵焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 塩味せんべい 黒かりんとう	510 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 16.6g	429 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.6g	
11	月	りんごジャムサンド 豆腐のミートローフ 野菜スティック 卵スープ 国産オレンジ		牛乳 こめ粉人参クッキー	513 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.1g	456 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.8g	
12	火	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ 甘夏柑		牛乳 そらまめ クリームサンド クラッカー	532 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.1g	446 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 20.3g	
13	水	ごはん 豚肉の炒め煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 ブラウンケーキ	541 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.9g	456 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.0g	
14	木	かけうどん 魚の味噌焼き 大豆サラダ (幼)清汁 甘夏柑		牛乳 カステラ	498 kcal たんぱく質 26.2g 脂質 15.4g	409 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.6g	
15	金	ごはん じゃがいものカントリー煮 キャベツのおひたし 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 かやくごはん	488 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.2g	396 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.3g	
16	土	黄名粉おにぎり 豆腐のチャンプルー きゅうりのおかか和え 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 甘辛せんべい レーズン入り ビスケット	532 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.3g	416 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.5g	
18	月	ロールパン 豆乳チキングラタン アスパラガスの塩茹で ブチトマト コンソメジュリアン 甘夏柑		のむヨーグルト フライドポテト	505 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.7g	415 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.0g	
20	水	ごはん 鶏レバーの炒め煮 しらす和え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 胡麻トースト	498 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.9g	419 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.5g	

※幼児の栄養価について 幼児は副食給食となっているため、主食分の栄養価が含まれていません。
(参考)主食・・・ごはん110g(目安量)の栄養価はエネルギー185kcal、たんぱく質3g、脂質0.3gとなります。