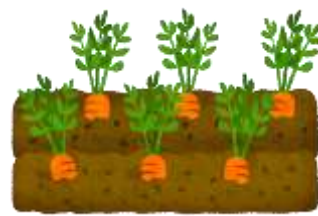


食の力

5月号



5月の献立

令和4年4月22日(金)
あさひ幼稚園

新年度がスタートして2週間経ちました。クラスの雰囲気にも少しずつ慣れてきた子どもたちです。5月から午後保育になり、給食も始まります。今年度も、この『食の力』で毎月の献立をお知らせするとともに、“食育”の取り組みもお伝えしていきます。

「おながすいた！」でリズムを作る

2~5歳にかけての幼児期は、遊び、活動、食事、睡眠という生活にメリハリが出てくるので、一生を通じての食事リズムの基礎を作るとも重要な時期です。しっかり遊び、「おながすいた！」という感覚を繰り返し経験することで、食事を規則的にとる習慣ができ、生活リズムも作られていきます。

食べたいもの、好きなものが増える！

幼児期は、食べ慣れないものや、嫌いなものが出てくる時期でもあります。簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫にかかわったりするなどの経験を通して、食べたいもの、好きなものが増えていきます。

年少、年中組は園庭のプランターで夏野菜と冬野菜を栽培&収穫。年長組は、幼稚園の畑で野菜を栽培し、お借りしている田んぼでお米作りにも挑戦します。玉ねぎやサツマイモなど、たくさん収穫できればご家庭に持ちかえる予定です。

野菜を栽培していく中で、いろいろな『食』に関する様々なことに興味をもてたり、食べ物大切に気付いたりできるように取り組んでいきたいと思ひます。

畑を耕すぞ！～夏野菜作りスタート～

長靴を履いた年長組さんが、張り切って畑に向かいました。夏野菜の栽培開始です。まずは畑の土を耕しました。



シャベルを持って土を耕しましたが…砂場のように簡単にはいきません。そこで、トラクターの出番です。子ども達が苦労した場所が、ほんの30秒ほどでふかふかの土に変わりました。「畑を耕し、種をまいて…大きなカブができました。」という絵本もありますが、本物の畑の土の匂い、トラクターのエンジン音、足や手で感じる土のやわらかさなど、できるだけ体験させてやりたいと考えています。

次の工程は、畝作り、苗植えです。夏野菜の生長を観察していく中で、梅雨や猛暑の中で農家の方がどのような苦労をされているのか、伝えたいと思ひます。



去年の年中さんが植えた玉ねぎは、収穫間近です！

| 日付 | 曜日 | 主食 | おかず | 主な材料と体内での働き | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食塩相当量 g |
|-----|-------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|---------|------|--------|---------|
| | | | | 主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | | | | | |
| 2月 | きつねうどん | 切干大根ゆず和え・ふかし芋 | うどん・黒砂糖・薩摩芋 | 油あげ・だし削り・出し昆布・しらす干し | 玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・切干大根・胡瓜 | 325 | 11.1 | 7.7 | 58.0 | 2.2 | |
| 6日 | うめごはん | 餅の甘だれ・さつまいも納豆・豆腐スープ | 発芽玄米・卵・油・黒砂糖・薩摩芋 | いりこ・さわら・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布 | うめ・なめこ・人参・青ねぎ | 365 | 19.0 | 10.4 | 50.1 | 1.9 | |
| 9日 | わかめご飯 | さばの生姜しょうゆ焼き・和風ゴチヤザ・味噌汁 | 発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・純米酢・卵・油・薩摩芋 | いりこ・炊きこみゆめ・サバ・塩昆布・削りおろし・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り | 生姜・サバ・胡瓜・人参・ゴマ・玉葱・ごぼう・青ねぎ | 360 | 18.0 | 12.8 | 46.6 | 1.7 | |
| 10日 | 味噌うどん | 五目煮・オササラダ | うどん・こんにゃく・里芋・じゃがいも・黒砂糖・純米酢 | 油あげ・だし削り・味噌・出し昆布・蒸し大豆・木綿豆腐・オリーブ・わかめ | 玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・いんげん・太もやし・胡瓜 | 308 | 13.3 | 5.5 | 55.8 | 2.1 | |
| 11日 | 人参ごはん | 肉じゃが風・お餅・納豆・味噌汁 | 発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・長芋 | いりこ・油あげ・大豆ミンチ・木綿豆腐・納豆・削りおろし・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り | 人参・玉葱・いんげん・なめこ・サバ・しめじ | 336 | 14.7 | 6.2 | 58.9 | 1.8 | |
| 12日 | 豆ごはん | あじ尚書・にんじん納豆・味噌汁 | 発芽玄米・卵・油・純米酢・黒砂糖・里芋 | いりこ・塩昆布・あじ・しらす干し・納豆・わかめ・だし削り・出し昆布 | グリーンピース・玉葱・ピーマン・人参・ゴマ・青ねぎ | 332 | 19.6 | 7.7 | 48.3 | 1.5 | |
| 13日 | じゃこご飯 | 切干大根の煮物・もやし納豆・味噌汁 | 発芽玄米・ゴマ・ごま油・黒砂糖・じゃがいも | いりこ・ちりめん(瀬戸内)・厚揚げ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌 | 切干大根・人参・椎茸・小松菜・胡瓜・太もやし・ゆかり・玉葱・青ねぎ | 330 | 13.8 | 7.8 | 53.1 | 1.6 | |
| 16日 | 枝豆ごはん | 餅の甘辛焼き(タレ)・じゃが芋かか和え・味噌汁 | 発芽玄米・卵・油・黒砂糖・じゃがいも・ごま油・純米酢 | いりこ・塩昆布・さわら・かつお節・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌 | 枝豆・ほうれん草・人参・玉葱・青ねぎ | 365 | 19.8 | 9.8 | 51.9 | 1.9 | |
| 17日 | カレーうどん | 大豆サラダ・かぼちゃオイル焼き | うどん・薩摩芋・オリーブ・純米酢・黒砂糖・卵・油 | 油あげ・大豆ミンチ・蒸し大豆・ちりめん(瀬戸内)・青のり粉 | 玉葱・人参・ゴマ・トマト水煮・胡瓜・太もやし・味噌 | 357 | 10.2 | 9.8 | 63.4 | 2.4 | |
| 18日 | ゆかりごはん | 筑前煮・さつまいも納豆・味噌汁 | 発芽玄米・こんにゃく・里芋・黒砂糖・薩摩芋 | いりこ・木綿豆腐・納豆・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌 | ゆかり・大根・れんこん・人参・いんげん・玉葱・青ねぎ | 347 | 13.6 | 6.8 | 59.5 | 1.6 | |
| 19日 | さつまいもごはん | さけのオイル焼き・たくあん納豆・味噌汁 | 発芽玄米・薩摩芋・ゴマ・卵・油・ゴマ | いりこ・塩昆布・鮭・納豆・味噌・だし削り・出し昆布 | サバ・人参・卵・玉葱・太もやし・ごぼう・青ねぎ | 355 | 21.2 | 7.3 | 52.5 | 2.0 | |
| 20日 | たくあんご飯 | 高野ツナ煮・きゅうり納豆・新たま味噌汁 | 発芽玄米・ゴマ・里芋・こんにゃく・黒砂糖・じゃがいも | いりこ・かつお節・高野・オリーブ・納豆・味噌・出し昆布・だし削り | 卵・椎茸・人参・枝豆・胡瓜・ゆかり・新玉ねぎ・青ねぎ | 316 | 15.9 | 5.9 | 51.8 | 1.8 | |
| 23日 | もち麦ごはん | さばの塩焼き・オササラダ・味噌汁 | もち麦・発芽玄米・卵・油・黒砂糖・純米酢 | いりこ・サバ・オリーブ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌 | 太もやし・胡瓜・人参・玉葱・白菜・青ねぎ | 365 | 19.6 | 11.3 | 49.4 | 2.6 | |
| 24日 | とうもろこしごはん | 瀬戸内産*香のオリーブ焼き・梅納豆・味噌汁 | 発芽玄米・卵・油 | いりこ・塩昆布・さわら・納豆・油あげ・出し昆布・味噌 | ゴマ・サバ・人参・胡瓜・玉葱・太もやし・うめ・青ねぎ | 347 | 20.1 | 10.3 | 45.5 | 1.5 | |
| 25日 | ツナご飯 | 麻婆豆腐・しらす納豆・野菜スープ | 発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・ゴマ | いりこ・オリーブ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・納豆・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り | 玉葱・水餃子・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・サバ・白菜・にら | 305 | 15.2 | 5.3 | 50.1 | 2.3 | |
| 26日 | 若布うどん | 和風ゴチヤザ・さつまいも小豆煮 | うどん・里芋・純米酢・卵・油・薩摩芋・黒砂糖 | わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・塩昆布・削りおろし・ゆであずき | 玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・サバ・胡瓜・ゴマ | 347 | 10.6 | 7.3 | 65.5 | 2.3 | |
| 27日 | リカッパと塩昆布ごはん | ずきやき風煮・かぼちゃ納豆・味噌汁 | 発芽玄米・黒砂糖・こんにゃく | いりこ・塩昆布・やさきとうふ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌 | れんこん・白菜・えのき・ごぼう・人参・白ねぎ・南瓜・玉葱・切干大根・なめこ・青ねだいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・オリーブ・サバ・太もやし・胡瓜 | 319 | 13.5 | 4.9 | 57.4 | 1.6 | |
| 30日 | ぶっかけうどん | さつまいもレモン煮・わかめサラダ | うどん・ゴマ・黒砂糖・薩摩芋・純米酢 | 油あげ・だし削り・出し昆布・オリーブ・わかめ | | 359 | 11.8 | 5.7 | 70.4 | 2.6 | |
| 31日 | 枝豆ごはん | あじの生姜しょうゆ焼き・即席漬け・味噌汁 | 発芽玄米・ゴマ・黒砂糖 | いりこ・塩昆布・あじ・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌 | 枝豆・生姜・サバ・人参・胡瓜・卵・玉葱・青ねぎ | 311 | 19.5 | 5.4 | 47.6 | 1.9 | |