



令和4年度 5月
 社会福祉法人 江和会
 うさぎ山こども園

そろそろ、こどもたちも新しい環境に慣れたころでしょうか。5月はゴールデンウィークで、生活リズムが崩れやすくなります。気をつけましょう。



減塩と美味しさの工夫について



みそ汁やすまし汁などは、だしをしっかりととることで味噌の使用量を抑え、おいしく感じられる味の濃さギリギリの分量にとどめたり、和え物は、すりごまやかつお節を加えることで醤油の使用量を減らし、減塩を意識しています。また、旬の食材は味もはっきりとしていておいしく、栄養価も豊富です。食材そのもののおいしさを感じてほしいということで、あえてほとんど味をつけずに提供することもあります。

とはいえ、野菜などを苦手とする子が多い時期でもありますので、日々保育職員と意見交換を行って子どもたちの様子を把握し、好む食材とのかけ合わせや、食感・調理法の工夫などをして献立作成を行い、給食に反映しています。さらに、サイクル献立の利点も活かし、月に2回同じ献立を食すことで、お子様にとっては一度食べた献立のため、抵抗感を軽減し、食べ慣れるということが期待できます。

グリーンピースとスナップエンドウの違い



グリーンピース

… えんどうのさやの中の豆をある程度大きくなるまで成長させ、完熟する前のやわらかい状態の時に収穫したもの。



スナップエンドウ

… グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもの。肉厚で甘みが強い。



ちまきと柏餅

端午の節句

端午の節句は中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。島根県では、東部はちまきで西部は柏餅が多いようです。柏餅は、柏の葉っぱの強い香りが邪気を払うと言われ、石見地方は柏の葉っぱが少ないので、香りが良い「サルトリイバラ」の葉っぱを使います。江津では、柏餅のことを「まき」と呼んでいます。



5月の献立表

月	火	水	木	金	土
2/バナナ ご飯 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁 柏餅 鮭ゆかりおにぎり お茶	3/ 憲法記念日	4/ みどりの日	5/ こどもの日	6/いりこ 豚丼 パンサンサー 果物 シュガートースト 牛乳	7/ 五目ビーフン
9/ふかし芋 ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツと じゃこの中華和え 麩の味噌汁 昆布おにぎり お茶	10/トースト ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 なめこの味噌汁 マカロニあべかわ お茶	11/おにぎり ご飯 鮭のパン粉焼き キャベツの昆布和え 豆腐の味噌汁 プリン	12/南瓜のバター焼き ご飯 チャブチェ きゅうりとハムのサラダ 中華スープ ピザトースト お茶	13/せんべい ご飯 豆腐のまり揚げ 切り干し大根のサラダ 玉ねぎの味噌汁 果物 じゃこねぎおにぎり お茶	14/ 中華丼
16/バナナ 豚丼 パンサンサー もやしの味噌汁 鮭ゆかりおにぎり お茶	17/りんご ご飯 松風焼き 糸寒天の酢の物 えのきのすまし汁	18/ブルーベリー ご飯 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁 選べるおにぎり お茶	19/ふかし芋 カレーライス 新たまねぎのマリネ 果物 青りんごゼリー	20/せんべい 豆ご飯 アジフライ きゅうりの梅和え ウインナー/ 南瓜の味噌汁 ヨーグルト	21/ お好み焼き
23/ふかし芋 ご飯 鮭のパン粉焼き キャベツの昆布和え 豆腐の味噌汁 昆布おにぎり お茶	24/おにぎり ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 なめこの味噌汁 ピザトースト お茶	25/南瓜のバター焼き ご飯 豆腐のまり揚げ 切り干し大根のサラダ 玉ねぎの味噌汁 マカロニあべかわ お茶	26/トースト ご飯 チャブチェ きゅうりとハムのサラダ 中華スープ 果物 じゃこねぎおにぎり お茶	27/いりこ ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとじゃこの中華和え/ そうめんサラダ 麩の味噌汁 プリン	28/ 牛すき丼
30/バナナ ご飯 松風焼き 糸寒天の酢の物 えのきのすまし汁 炊き込みおにぎり お茶	31/ふかし芋 カレーライス 新たまねぎのマリネ 果物 青りんごゼリー	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の島根の名産物</p> <p>春～夏にかけてが旬で、脂がたっぷりのった鱈は、「おいしく食べてしまうほどの魚」ということで“魚”に“参”で鱈という名前の由来にもあるほど美味しい魚です。島根県では浜田の鱈は昔から脂の乗りがいいことで知られています。浜田港に水揚げされる鱈は他の産地の物より脂質含有量が多く、平均脂質10%、サイズ50g以上、漁獲時期4～9月という厳しい規格を満たしたものが《どんちっちアジ》としてブランド化されました。今月は、アジフライにして食べたいと思います。お楽しみに♪</p> </div>			

*お米はこども園で精米し、5分づき米にして炊いています。

5月13日 誕生会



マークのついている日は、**ミッケの日**です。給食をお弁当箱に詰めて食べます♪

ほし、つき、うちゅう組は、大きめの空の弁当箱・箸・弁当包み（バンドナくらいの大きさ）を持ってきてください。

たいよう・そら・にじ組は、20日 ウインナー⇒南瓜の味噌汁 27日 そうめんサラダ⇒麩の味噌汁 になります。

19日、31日…新玉ねぎ
20日…グリーンピース



★園の畑で採れたものを使用します!
 (※他にも、色々な料理に使っていきます♪)