



# 食育通信

平成 27 年 5 月  
 たちばな幼稚園  
 栄養士・栄養教諭  
 工藤 菜津美

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。今月はこどもの日の行事食として、かしわもちを献立に入れてみました。おうちでも話題にいただき、お子様の成長をお祝いして下さいね。

## 5月5日は“端午（たんご）の節句”



5月5日の子供の日には、鯉幟をたてて、武者人形を飾り、“ちまき”と柏餅を食べます。“ちまき”には<sup>ちまき</sup>粽を毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。“柏餅”には、柏の木には新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、先祖代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子供の健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わりませんね。

給食にも登場します

おいしく食べよう  
**グリーンピースは今が旬!**

子どもは、嫌がりがちですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、など、いろいろな調理法で味わいましょう。

今月の地産地消食材  
 発芽玄米（庄原産）小松菜（平尾さん農家）ししやも、ししやも（作田水産）  
 木綿豆腐、油揚げ（川西商店）

## たちばな幼稚園献立

	曜	献立名	主な食材	エネルギー
1	金	にんじんわかめごはん・小松菜納豆 昆布と大豆の煮物・味噌汁	発芽玄米・にんじん・わかめ・小松菜・もやし・納豆・玉ねぎ・大豆・ごぼう・昆布・えのきたけ・こねぎ・みそ	253
7	木	キムタクごはん・なめこ納豆・切干大根煮 すまし汁	発芽玄米・キムチ・たくあん・オリーブ油・ツナ・玉ねぎ なめこ・こねぎ・納豆・切干大根・にんじん・干し椎茸 油揚げ・エリンギ・根深ねぎ	241
8	金	ふきごはん・ねぎレモン納豆・はりはり漬け 味噌汁	発芽玄米・ふき・にんじん・たまねぎ・こねぎ・納豆 レモン果汁・切干大根・昆布・小松菜・すりごま・黒酢 もやし・麩・わかめ	232
11	月	高菜ごはん・春雨サラダ・みぞれ納豆 けんちん汁風	発芽玄米・高菜・白ごま・白菜・にんじん・春雨・黒酢 小松菜・大根・納豆・玉ねぎ・ごぼう・糸蒟蒻・ごぼう オリーブ油	225
12	火	赤飯風・玉にら納豆・野菜と麩の煮物 味噌汁	発芽玄米・小豆・塩・玉ねぎ・にら・にんじん・納豆 青梗菜・しめじ・麩・かぼちゃ・もやし	240
13	水	たけのこごはん・さつまいも納豆 厚揚げカレーあんかけ・味噌汁	発芽玄米・たけのこ・油揚げ・さつまいも・納豆・玉ねぎ にんじん・ピーマン・じゃがいも・きくらげ・厚揚げ カレー粉・白菜・わかめ・こねぎ	275
14	木	れんこんごはん・たくわん納豆・ マーボー大根・すまし汁	発芽玄米・れんこん・昆布・木綿豆腐・大根・玉ねぎ にんじん・こねぎ・きくらげ・みそ・キャベツ・たくあん 納豆・えのきたけ・わかめ	242
15	金	ピースごはん・おかか納豆・味噌汁・ 手作りかしわもち	発芽玄米・グリーンピース・塩キャベツ・にんじん・削り節 納豆・玉ねぎ・麩・なめこ・小松菜・かぶ・かぶの葉 上新粉・あんこ	284
18	月	しらすとわかめのごはん・小松菜納豆 じゃがいもとツナの煮物・味噌汁	発芽玄米・しらす干し・わかめ・小松菜・にんじん すりごま・納豆・じゃがいも・いんげん・ツナ・玉ねぎ もやし・ごぼう・こねぎ	222
19	火	ひじきごはん・ポテトフレンチサラダ かぶ納豆・味噌汁	発芽玄米・ひじき・にんじん・ツナ・じゃがいも・キャベツ オリーブ油・黒酢・かぶ・かぶの葉・ねりごま・納豆 玉ねぎ・えのきたけ・わかめ	243
21	木	五目ごはん・焼きししやも 豆乳のリクリーム煮・味噌汁	発芽玄米・ひじき・にんじん・グリーンピース・ごぼう 干し椎茸・ししやも・大根・キャベツ・しめじ・豆乳・のり 玉ねぎ・にんじん・なす・わかめ	240
22	金	わかめごはん・じゃが納豆 厚揚げと大根の煮物・味噌汁	発芽玄米・わかめ・じゃがいも・にんじん・納豆・大根 干し椎茸・厚揚げ・玉ねぎ・まいたけ・根深ねぎ	228
25	月	梅じゃごごはん・鮭ときくらげの豆乳煮 サラダ納豆・オニオンスープ	発芽玄米・梅・しらす・鮭・たまねぎ・小松菜・にんじん きくらげ・にんにく・豆乳・オリーブ油・キャベツ ほうれんそう・レモン果汁・納豆・にら・麩	232
26	火	いりこのごはん・はくじゃこ納豆・炒り豆腐 味噌汁	発芽玄米・いりこ・オリーブ油・白菜・にんじん・干し椎茸 しらす・納豆・玉ねぎ・絹豆腐・じゃがいも・グリーンピース もやし・こねぎ・わかめ	238
27	水	しめじとにんじんのごはん・もやし納豆 きんぴら・味噌汁	発芽玄米・しめじ・にんじん・もやし・納豆・ごぼう れんこん・蒟蒻・ピーマン・いりごま・玉ねぎ・にら・こねぎ わかめ	238
28	木	にんじんごはん・トマト納豆 じゃがいものそぼろあん・味噌汁	発芽玄米・にんじん・昆布・トマト・きゅうり・キャベツ・納豆 じゃがいも・玉ねぎ・いんげん・厚揚げ・もやし・えのきたけ	253
29	金	カレー風・野菜サラダ・オレンジ	発芽玄米・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・カレー粉 はちみつ・にんにく・れんこん・生姜・みそ トマトケチャップ・キャベツ・もやし・わかめ・オレンジ	245

行事食

誕生日会