



食の力

5月号



5月の献立



平成31年4月24日(水)
あさひ幼稚園

「食の力」を通して

新年度がスタートして2週間ほど経ちました。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。連休明けからは午後保育になり、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。

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、食べ物大切さに気付いたりできるよう取り組んでいきたいと思ひます。

トラクターかっこよかったね

畑にやってきた年長組の子ども達。長靴を履いて準備万端です。まずは土を耕すところから始めました。



土が固くてなかなか掘れない!



トラクター登場!



すごいエンジン音!



刃が回転して耕していきます。



ふかふかだね。



初めて乗った!

スコップで掘って見ましたが、なかなか硬くて掘れません。砂場とは大違いでした。皆で交代に掘った後は、トラクターの登場です。すごいエンジン音でみんなびっくり。後ろの歯のダイナミックな回転にさらにびっくり!!でした。子ども達がなかなか掘れなかったカチカチの土を、あっという間に掘り返していきます。トラクターが耕した土を触ってみると、ふかふかでした。

今週には夏野菜の苗を植え、交代で水やりをしていきます。トマトやきゅうり、ズッキーニと生長を比べて観察しながら、収穫できた野菜は絵に描いたり、調理して食べてみたいと思ひます。



玉ねぎはもう収穫できそう!

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					
7	火	わかめご飯	さばの生姜しょうゆ焼き・和風コーササガ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・純米酢・オリーブ油・薩摩芋	いりこ・炊きこみかみ・さば・塩昆布・削りぶし・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	生姜・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・ごぼう・青ねぎ	314	15.1	10.5	38.7	1.3
8	水	味噌うどん	五目煮・ツササラダ	うどん・こんにやく・さといも・じゃがいも・黒砂糖・純米酢	刻みあげ・だし削り・味噌・出し昆布・蒸し大豆・絹厚揚げ・ツフルー・わかめ	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・いんげん・太もやし・胡瓜	240	9.9	4.5	39.5	1.3
9	木	人参ごはん	肉じゃが風・もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・糸こんにやく・黒砂糖	いりこ・刻みあげ・大豆ミンチ・絹厚揚げ・納豆・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・いんげん・胡瓜・太もやし・ゆかり・キャベツ・しめじ	265	11.0	4.8	45.8	1.1
10	金	じゃこご飯	切干大根の煮物・おろし納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・ごま油・黒砂糖・長芋・里芋	いりこ・ちりめん(瀬戸内)・厚揚げ・納豆・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・人参・椎茸・小松菜・なめこ・玉葱・青ねぎ	289	12.1	6.6	46.1	0.7
14	火	豆ごはん	あじの甘辛焼き(タレ)・じゃが芋かか和え・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・じゃがいも・ごま油・純米酢	いりこ・塩昆布・あじ・かつお節・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	グリーンピース・ほうれん草・人参・玉葱・青ねぎ	266	15.4	3.6	42.0	0.9
15	水	きつねうどん	和風コーササガ・さつまいも小豆煮	うどん・黒砂糖・純米酢・オリーブ油・さつまいも	乾燥茎わかめ(国産)・刻みあげ・だし削り・出し昆布・塩昆布・削りぶし・ゆであずき	玉葱・人参・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・コーン	288	8.3	5.8	50.5	1.5
16	木	さつまいもごはん	たくあん納豆・豆腐のうま煮・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・ゴマ・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・納豆・豆腐・味噌・だし削り・出し昆布	キャベツ・人参・沢庵・玉葱・椎茸・枝豆・太もやし・ごぼう・青ねぎ	277	11.3	4.3	49.8	1.1
17	金	たくあんご飯	きゅうり納豆・高野ツナ煮・新たま味噌汁	発芽玄米・ゴマ・里芋・こんにやく・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・かつお節・納豆・高野・ツフルー・味噌・出し昆布・だし削り	沢庵・胡瓜・ゆかり・椎茸・人参・枝豆・新玉ねぎ・青ねぎ	266	13.0	4.9	42.6	1.1
20	月	ツナご飯	しらす納豆・ひじき五目煮・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖	いりこ・ツフルー・納豆・しらす干し・芽しじみ・厚揚げ・だし削り・刻みあげ・出し昆布・味噌	人参・キャベツ・玉葱・いんげん・白菜・青ねぎ	298	13.3	6.9	45.6	0.8
21	火	もち麦ごはん	鯖の照り焼き・高野豆腐の煮物・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・じゃがいも・こんにやく	もちむぎ・いりこ・さわら・高野・出し昆布・だし削り・味噌	椎茸・人参・いんげん・玉葱・白菜・かぼちゃ・青ねぎ	336	18.9	8.0	45.5	0.8
22	水	カレーうどん	大豆サラダ・ジャマポト	うどん・薩摩芋・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	刻みあげ・大豆ミンチ・蒸し大豆・大住・ちりめん(瀬戸内)・ツフルー	玉葱・人参・トマト水・煮・胡瓜・太もやし・ピーマン	309	10.1	6.4	52.2	2.0
23	木	とうもろこしごはん	かぼちゃ納豆・麻婆豆腐・野菜スープ	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・納豆・大豆ミンチ・豆腐・味噌・わかめ・出し昆布・だし削り	コーン・かぼちゃ・玉葱・水餃子・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・太もやし・豆苗	264	11.5	4.2	45.9	1.5
24	金	いりこ塩昆布ごはん	梅納豆・すきやき風煮・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・糸こんにやく(黒)・焼き麩	いりこ・塩昆布・納豆・焼き豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	れんこん・キャベツ・人参・胡瓜・白菜・えのき茸・白ねぎ・玉葱・切干大根・なめこ・青ねぎ・梅干し	269	12.1	4.5	45.4	0.8
27	月	わかめご飯	おかか納豆・大豆五目煮・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・里芋・こんにやく・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・炊きこみかみ・納豆・かつお節・蒸し大豆・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	キャベツ・胡瓜・人参・ごぼう・いんげん・玉葱・青ねぎ	264	11.1	3.9	46.0	0.8
28	火	梅ごはん	さけの照り焼き・ひじき納豆・新玉葱汁	発芽玄米・オリーブ油・純米酢	いりこ・鮭・納豆・ひじき・削りぶし・刻みあげ・味噌・出し昆布・だし削り	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・椎茸・新玉ねぎ・青ねぎ・梅干し	291	17.8	7.4	38.0	1.3
29	水	ごぼううどん	大豆サラダ・さつまいもレモン煮	うどん・黒砂糖・純米酢・さつまいも	木綿厚揚げ・刻みあげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・わかめ	ごぼう・玉葱・人参・大根・青ねぎ・太もやし・胡瓜・レモン汁	271	7.9	4.0	50.4	1.4
30	木	さけご飯	ゆかり納豆・お芋ちゃんこツナの煮物・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・里芋・黒砂糖	いりこ・ジャクフレーク・納豆・ツフルー・豆腐・味噌・だし削り・出し昆布	ゆかり・人参・胡瓜・キャベツ・玉葱・枝豆・しめじ・青ねぎ	286	13.8	4.4	48.2	1.0
31	金	ピラフ	キャベツとコーン炒め・にんじん納豆・豆腐スープ	発芽玄米・オリーブ油・純米酢・黒砂糖	いりこ・ツフルー・しらす干し・納豆・わかめ・豆腐・出し昆布	グリーンピース・にんにく・パセリ粉・キャベツ・コーン・人参・玉葱・青ねぎ	269	10.3	5.7	44.4	1.7