5月給食だより

2026年5月発行

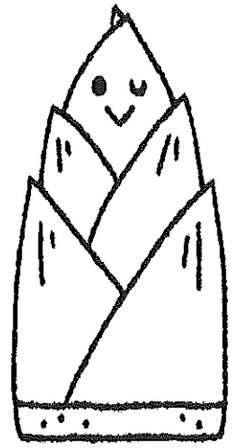
栄町あおぞら保育園

～毎月１日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※　〈　　〉内は、汁物の具です。
※　おやつは、牛乳・果物がつきます。
※　展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。
※　昼食のラーメン・うどんの日は、幼児におにぎりがつきます。

月	火	水	木	金	土
				1 大根 ごはん 味噌汁 〈さつま芋・玉ねぎ〉 ほっけフライ コーンわかめ和え きんぴらごぼう べこもち	2 人参 味噌ラーメン チンゲン菜ツナ和え ミニトマト むしぱん
4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7 酢昆布 フランスパン トマトスープ カレイムニエル 小松菜しめじ炒め スティックピクルス フライドポテト	8 ごぼう ごはん 味噌汁 〈なめこ・長ねぎ〉 カミナリ豆腐 胡瓜醤油和え 甘酢もやし きな粉クッキー	9 黄ピーマン ミートソーススパゲティ 麦茶 ほうれん草のり和え じゃが芋ミルク煮 ゆかりおにぎり
11 ブロッコリー ごはん 味噌汁 〈水菜・玉ねぎ〉 豚肉生姜焼き ポテトサラダ 若竹煮 フルーツヨーグルト・手作りビスケット	12 セロリ ごはん 味噌汁 〈大根・ふのり〉 北海かき揚げ 甘酢キャベツ ほうれん草ツナ和え チーズ入り手作りパン	13 胡瓜 麦ごはん 味噌汁 〈生揚げ・ふき〉 さば味噌焼き 二色浸し 南瓜甘煮 パインケーキ	14 赤ピーマン ジャムサンド アスパラシチュー 鶏肉カレー焼き ごま人参 大根わかめ和え スイートポテト	15 大根 ごはん 味噌汁 〈さつま芋・玉ねぎ〉 ほっけフライ コーンわかめ和え きんぴらごぼう ミルクパン	16 人参 味噌ラーメン チンゲン菜ツナ和え ミニトマト むしぱん
18 ごぼう ごはん 味噌汁 〈チンゲン菜・玉ねぎ〉 鶏肉コーンフレーク焼き キャベツと人参の中華和え セロリきんぴら パターポテト	19 黄ピーマン ごはん 味噌汁 〈卵・にら〉 ツナじゃが もやしと胡瓜の生姜和え 生揚げ甘酢炒め ごまマフィン	20 セロリ 麦ごはん 味噌汁 〈豆腐・舞茸〉 豚肉ごま揚げ ブロッコリーおかか和え 切干大根とひじき炒め煮 ジャムスコーン	21 酢昆布 フランスパン トマトスープ カレイムニエル 小松菜しめじ炒め スティックピクルス フライドポテト	22 大根 ごはん 味噌汁 〈なめこ・長ねぎ〉 カミナリ豆腐 胡瓜醤油和え 甘酢もやし きな粉クッキー	23 赤ピーマン ミートソーススパゲティ 麦茶 ほうれん草のり和え じゃが芋ミルク煮 ゆかりおにぎり
25 ブロッコリー ごはん 味噌汁 〈水菜・玉ねぎ〉 豚肉生姜焼き ポテトサラダ 若竹煮 フルーツヨーグルト・手作りビスケット	26 セロリ ごはん 味噌汁 〈大根・ふのり〉 北海かき揚げ 甘酢キャベツ ほうれん草ツナ和え チーズ入り手作りパン	27 胡瓜 麦ごはん 味噌汁 〈生揚げ・ふき〉 さば味噌焼き 二色浸し 南瓜甘煮 パインケーキ	28 黄ピーマン ジャムサンド アスパラシチュー 鶏肉カレー焼き ごま人参 大根わかめ和え スイートポテト	29 ごぼう たけのこごはん すまし汁 〈白菜・えのき〉 とり天 あさりサラダ ブロッコリーマヨネーズ添え デコレーションケーキ	30 酢大根 わかめうどん じゃが芋グラッセ トマトと胡瓜のサラダ パウンドケーキ

旬の食材　～たけのこ～



たけのこには食物繊維やカリウム、ビタミンが多く含まれています。
これらの栄養が、便秘の解消や血糖値の上昇を抑制し、むくみの原因となるナトリウムやコレステロールを排出する効果があります。
たけのこを切ると出てくる白い粉は「チロシン」というアミノ酸の一種が結晶化したもので、新陳代謝を活発にし、ホルモンバランスを整える働きがあります。
国産たけのこの出回りは種類にもよりますが、2～5月頃がシーズンです。北海道では根曲がり竹（細竹）が主流で、5～6月頃がシーズンです。

栄養士の
【教えて!! 川口さ～ん!】

Q　保育園では食べているという食材を家では食べてくれません。
どうしたらいいですか？

食べないからといって、メニューとして出さないということは控え、保育園と同じ内容のものを作ってみたり、一口量で盛り付けし、食べられる習慣をつけてみましょう。
食べられるようになってきたら、少しずつ増やしていくなど、量を調整する工夫も良いですね。
また、一緒に食べながら「こんな味がするよ」「こんな音がするね」「〇〇はどんな味(音)がする？」など会話を楽しむことで、興味がわいてくるかもしれません。
苦手なものも、食卓に並べ続けることで食べられるようになるので、気長に進めていきましょう。

「給食さんと子どもたち　～日常のひとこまから～」

4月に新しいお友達が入り、名前と顔を一致させるのが必至な私たち。新しいお友達も給食室が気になる様で、遠くから給食室を見つめています。
保育中、泣いてしまう子もいるのですが、先生と一緒に給食室の前へ来るとピタっと泣き止みます。全身真っ白な私たちにビックリするものの、子どもたちは給食にくぎ付け👀盛り付けしているところや、出来上がったものに興味がわくようです。
当園の給食室は全面ガラス張りになっており、毎日食材や調理しているところを見ることで、自然と食に興味を持てるようになっています。

★　保育園のかんたんレシピ　～とり天～　★

〈材料　家族4人分〉
鶏もも肉　240g
A　おろしにんにく　少々
　　醤油　大さじ1/2
B　小麦粉　大さじ2
　　水　大さじ2
　　サラダ油　小さじ1
揚げ油　適量

〈作り方〉
①鶏肉は6等分に切る。
②ボールに①とAを入れて混ぜ、10分ほど置いておく。
③②にBを入れ混ぜ合わせる。
④フライパンに揚げ油を入れ、温まったら③を入れて揚げる。
⑤肉に火が通ったら油からあげ、余計な油が切れたら出来上がり。

※むね肉やささみ、白身魚などに代えても美味しいですよ。