

5月 食事献立予定表

おうちのかたへ

平成29年度

日 曜	おひるのこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	調味料ほか
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	
1 月	ゆかりごはん ミートボール きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ 牛乳(午後おやつ)	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう 人参 えのき わかめ しそ 玉葱	米 油	塩 しょうゆ
2 火	キャロットパン 魚のフライ 野菜のナムル 若竹汁 フォローアップミルク(午後おやつ)	魚 ハム フォローアップミルク	竹の子 わかめ ほうれん草 もやし きゅうり 人参	小麦粉 砂糖 油 ごま油	しょうゆ 酢
6 土	肉玉うどん 金時豆 フルーツ 牛乳(午後おやつ)	豚肉 なんと 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖	みりん 塩 しょうゆ
8 月	ごはん 家常豆腐 春雨の中華風スープ フルーツ 牛乳(午後おやつ)	豚肉 生揚げ ハム 牛乳	ピーマン キャベツ 竹の子 しいたけ 春雨 チンゲン菜 コーン 果物	米 油 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 塩
9 火	ロールパン ハンバーグ 粉ふきいも ジュリアンスープ フォローアップミルク(午後おやつ)	豚肉 ベーコン フォローアップミルク	人参 玉葱 キャベツ セロリー	小麦粉 じゃがいも	しょうゆ 塩 コンソメ こしょう
10 水	カレー フルーツポンチ チーズ 牛乳(午後おやつ)	豚肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 みかん パイン もも いちご グリンピース	じゃが芋 米 油 カレールー	塩
11 木	ごはん 肉じゃが 豆腐のカレースープ 牛乳(午後おやつ)	豚肉 豆腐 卵 牛乳	玉葱 人参 こんにゃく しめじ ほうれん草 グリンピース	米 じゃが芋 カレールー	みりん 塩 しょうゆ
12 金	わかめごはん 春野菜の煮しめ 野菜のスープ 牛乳(午後おやつ)	ベーコン 生揚げ 牛乳	わかめ 人参 竹の子 玉葱 こんにゃく キャベツ さやいんげん	米 麩 砂糖 じゃが芋	塩 コンソメ しょうゆ こしょう
13 土	やきそば 中華風スープ フルーツ 牛乳(午後おやつ)	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン しめじ 青のり もやし わかめ	中華めん	こしょう 塩 ソース
15 月	ごはん 親子煮 みそ汁 フルーツ 牛乳(午後おやつ)	鶏肉 油揚げ 卵 みそ 牛乳	玉葱 人参 わかめ もやし 小松菜 しらたき 果物	米 じゃが芋 麩	塩 しょうゆ
16 火	スイートコーンライス 三色ひたし さんまのオレンジ煮 野菜汁 フォローアップミルク(午後おやつ)	魚 鶏肉 牛乳	コーン 人参 玉葱 パセリ こんにゃく ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜 えのき	米	こしょう 塩 ケチャップ しょうゆ
17 水	やきそば フレッシュサラダ フルーツ(うさぎ・ことり組) 小魚(りす組) 牛乳(午後おやつ)	豚肉 小魚 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン しめじ 青のり もやし みかん もも ブロッコリー きゅうり	中華めん マヨネーズ	ソース
18 木	食パン ジャム 千草焼き つぶつぶコーンスープ 100%果汁(午後おやつ)	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	ひじき 椎茸 人参 玉葱 コーン パセリ	油 砂糖 小麦粉 クルトン	塩 しょうゆ
19 金	ごはん やきのり 八宝菜 みそ汁 フルーツ 牛乳(午後おやつ)	豚肉 かまぼこ みそ 油揚げ 牛乳	のり しそ 竹の子 人参 キャベツ チンゲン菜 しいたけ 玉ねぎ 果物 わかめ	じゃが芋 油 ごま油 米	塩 しょうゆ
20 土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(午後おやつ)	ツナ 牛乳	みかん パイン もも いちご 人参 玉葱 しめじ	米 油 カレールー じゃが芋	塩
22 月	ごはん ちくわの磯部揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 牛乳(午後おやつ)	ちくわ 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	青のり ひじき 人参 しいたけ しらたき ごぼう	米 砂糖 油	しょうゆ みりん
23 火	ごはん やきのり 新じゃがのとりにみそ田楽 すまし汁 フォローアップミルク(午後おやつ)	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	のり 人参 生姜 アスパラガス ほうれん草 しめじ	油 米 じゃが芋	みりん 塩 しょうゆ
24 水	チキンカレー 和風サラダ チーズ 牛乳(午後おやつ)	鶏肉 ハム チーズ 牛乳	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ コーン もやし 生姜	米 ごま油 油 カレールー じゃが芋	塩 酢
25 木	食パン ジャム コールスローサラダ クリームシチュー 牛乳(午後おやつ)	豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	小麦粉 じゃが芋 油	こしょう 酢 塩 コンソメ
26 金	ごはん ごまふりかけ かぶ漬 鶏のから揚げ みそ汁 牛乳(午後おやつ)	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	生姜 かぶ 人参 きゅうり キャベツ しめじ 葱	ごま 油 米	塩 しょうゆ
27 土	キャロットピラフ 野菜サラダ みそ汁 牛乳(午後おやつ)	鶏肉 なんと みそ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム 小松菜 キャベツ	米 砂糖	しょうゆ 酢
29 月	いりこ菜飯 マーボー豆腐 華風和え 牛乳(午後おやつ)	豚肉 豆腐 みそ ハム 牛乳	にんにく 葱 人参 青菜 もやし きゅうり 春雨 には	米 ごま 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢
30 火	パンプキンパン ジャーマンポテト トマトと卵のスープ フルーツ フォローアップミルク(午後おやつ)	ベーコン 卵 牛乳	玉葱 人参 コーン パセリ トマト キャベツ フルーツ	小麦粉 油 じゃが芋	コンソメ 塩 こしょう
31 水	きのこのスパゲティ 卵のサラダ 牛乳(午後おやつ) 小魚(りす組) フルーツ(うさぎ・ことり組)	豚肉 卵 牛乳	玉葱 人参 しいたけ えのき しめじ キャベツ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 ハヤシルー 油	ケチャップ ソース コンソメ こしょう 酢 塩

新緑の中を吹き抜ける風が爽やかな季節となりました。
さて、五月といえば誰もが待ちわびるゴールデンウィークです。少し長いお休みを利用して、行楽や旅行へ出かけるご家庭も多いことでしょう。遠出をし、慌ただしい日常を忘れ、ご家族が触れ合う時間を持つ。そんな連休の過ごし方もお子さんにとって大事なことですが、少し長いお休みだからこそ、毎日の生活の中で何気なく行っていることをお子さんと一緒に時間をかけて体験してみる。
たとえば、買い物から調理、そして家族そろって春を味わう。こんな1日の過ごし方はいかがでしょうか。


買い物へ行く
調理済みの食材しか知らないと、お子さんは食材に対して親しみがわかないため、遊び食べをしたり、食べ残したりしても、気になりません。
そこで、一緒にスーパーへ行き、本物の食材を自分の目で見て、触れさせて、選ばせてあげましょう。そうすることで、興味が生まれ、食べ物を大事にする心が育ちます。

お手伝いをする
食材を洗う、皮をむく、ちぎる、混ぜる、丸める等、やれそうなことをお子さんに任せてみましょう。
自分が関わったものは愛しいので、食事の時間が待ち遠しく、苦手なものやはじめたのものも自ら食べようとするようになります。
また、お子さんにさせる前には、大人が丁寧に行ってみせ、そして褒めることや感謝の気持ちを言葉で伝えることにより、お子さんは自信をもって色々なことにチャレンジするようになります。


家族で食卓を囲む
人は食べ物を口にするとリラックスする傾向があり、心を開きやすくなります。共通の食べ物を分かち合い、おいしさを共感し合うことにより、身体も心も満たされ、お子さんは食事の楽しさを実感します。
また、1〜2歳頃のお子さんには「この赤いのはトマトだね」等、たくさんの声掛けを、3歳以降は「どんな味?」と問いかけて、五感(視覚・聴覚・臭覚・触覚・味覚)で感じたことを自由に表現させましょう。最初は単純な一言かもしれませんが、繰り返し行うことで感じる力や表現力がぐんぐん育ちます。

食材の選び方


買い物へ行った時、どんな食材を選ぶとよいか教えてあげると、お子さんの興味がさらに広がります。



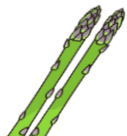
筍
小ぶり、ずっしりとし、皮が淡黄色でツヤのよいもの。切り口がみずみずしいもの。




じゃが芋
皮がしっとりとして重みのあるもの。芽が出ていたり、緑色に変色しているものは避ける。



空豆
さやの緑色が濃く、みずみずしいもの。さやから出して空気に触れると一気に鮮度が落ちるので、できるだけさやに入ったものを購入し、ゆでる直前にさやから出すとよい。



アスパラガス
緑色が鮮やかで全体にハリがあり、穂先が締まっているもの。切り口がみずみずしいもの。



いちご
赤色が鮮やかで、つぶつぶがはつきりしているもの。ヘタの緑色が濃く、乾いていないもの。