

5月給食だより

聖星保育園

新年度が始まってから1か月ほど経過しました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、新緑のまぶしい園庭で元気に遊ぶ姿が多く見られるようになってきました。

5月の給食は旬を迎えたおいしい野菜や果物をふんだんに使い、また、らいおん組さんが子どもの日にちなんでリクエストしてくれたたくさんのメニューを入れました。食事の時間もみんなで楽しく過ごしてもらえたら嬉しいです！



5月の予定

●5月誕生会(16日)

リクエストの唐揚げを少しアレンジしたものを主菜にして、旬の食材を多く入れたメニューにしています！

●園外保育(17日)

きりん・くま・らいおん組さんは、家庭弁当のご用意をお願いします。

●1か月を通して

5月5日は子どもの日なので、らいおん組さんに食べたいメニューを聞いたところ、以下のリクエストがあったので、5月の献立に入れていきます😊

・ハンバーガー(2日)⇒バンズにハンバーグとレタス、チーズを挟みます！

・焼きそば(7日)⇒ソース味のシンプルな焼きそばです！

・卵焼き(10日)⇒しらすと青のり入りの和風な卵焼きにしています！

・ラーメン(13日)⇒しょう油、みそ、塩など種類は豊富にあります！

神奈川ゆかりのサンマーメンを献立に入れました！

・唐揚げ(16日)⇒5月はおろしソースをかけた唐揚げです！

・コロッケ(21日)⇒約10kgのほくほくのじゃが芋をマッシュして作ります！

・グラタン(22日)⇒マカロニや鶏肉を使ったグラタンです！

・お豆(1日、10日、15日、23日、27日)⇒意外なリクエストでした!!サラダに

入れたり、煮豆にしたり、刻んだり、1週間ごとに1品入れました！

1年を通していろいろな味付けや食材を使用して、今後も入れていきたいと考えています😊



日本料理における『5』という数字

日本料理は五味・五感・五色・五法を大切にされた料理と言われます。

- 「五味」=「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」があり、特に「うま味」は日本料理の特徴の1つである「だし」の原点とも言える味です。
- 「五感」=「視覚」「聴覚」「嗅覚」「触覚」「味覚」のことです。料理においては、見た目の美しさ、食材を噛んだ時に生じる音、食材特有の香りや調理時に生じる香り、口の中に入れたときに感じる口触り、そして、おいしい味を味わうことを意味します。これらの五感が調和することによって料理のおいしさが決まります。5つの感覚を全て考えて、料理や食べる空間を創ることが日本人の心とされる「おもてなし」につながるとされています。
- 「五色」=料理において五つの色は「赤」「黄」「青(緑)」「白」「黒」を指します。日本料理はこの五色を大切に食材の組み合わせや器の色を決めます。赤や黄は食欲を増す色、青(緑)は清涼感を感じさせる色、白は清潔感のある色、そして、黒は料理を引き締める色とされています。
- 「五法」=「生(切る)」、「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」の5つです。刺身を切る際の包丁さばきや飾り切りといった日本料理特有の技術、煮物に使う際のだし、蒸し料理の多さなどが日本料理の特徴であるとされています。保育園の給食を通して、さまざまな料理や食文化について興味や関心を持ってもらえるように郷土料理等を献立に取り入れていけたらと考えています。

5月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	502	19.1	14.0	207	2.2	295	0.29	0.36	27	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	456	17.1	12.9	214	2.2	248	0.25	0.34	22	1.3
1日の給与栄養量	928	34.8	25.8	428	4.6	378	0.50	0.56	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。

(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)



調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。