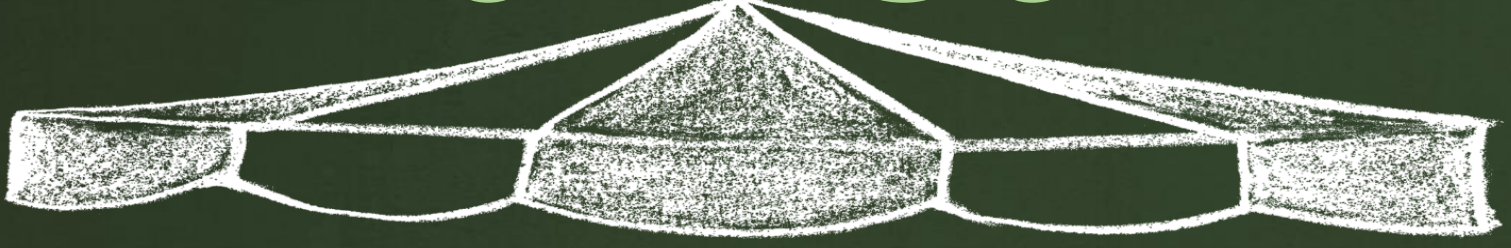


NITOBEGOHAN



*にとべごはん NITOBEGOHAN



《 5月が旬の野菜 》

『旬』とは、食べ物が一年のなかで一番多く取れて栄養も多く含まれる時期をいいます。味もとてもおいしくなる時期なので、旬の食材のおいしさを知ってその食材について興味を持ち、詳しくなれるようになってほしいです。5月のにとべごはんに登場する2つの旬の野菜を紹介します。味わって食べてくださいね。

スナップエンドウ

スナップエンドウは、4月～6月に旬を迎えます。グリーンピースを改良してアメリカで開発された新しい品種で、シャキシャキとした食感とグリーンピースの甘みを一緒に味わえます。



アスパラガス

アスパラガスは、みずみずしくシャキシャキとした食感を楽しむことができます。種類は、緑色の他に白色・紫色もあります。これからどんどんおいしくなるアスパラを食べましょう！



K O N D A T E

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の働きを助える				
1	月	ごはん・いかのてり焼き・芋と豆のゴマサラダ なめこ汁・和風ミルクゼリー	いか 枝豆 大豆 油 揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 寒天 牛乳	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつまいも じゃが芋 黒砂糖 油 ごま油 ごま 練りこ ま	にんじん ごまつな きゅうり しょうが ほめこねぎ	348	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	131
2	火	ごはん・白身魚の野菜あんかけ・野菜のゆかり和え 青菜と豆腐のスープ・マンゴーゼリー	ホキ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ごま油	にんじん さやえん どう ゆかり とうもろ こ 揚げのこ 推し もやし きゅう り だいこん しめじ しょうが マンゴー ジュース	304	マッシュマロ クラッカー サンド 牛乳	牛乳 クラッカー マッシュマロ	100
8	月	たけのこおこわ・キャベツと肉団子のスープ 大根の中華漬け・ピーチゼリー	豚肉 たまご	米 もち米 片栗粉 はるさめ 砂糖 ごま油 ピーチゼ リー	にんじん ごまつな しょうが 椎茸 だけ のこねぎ コーン キャベツ だいこん えだまめ	330	チョコチップパン 牛乳	牛乳 チョコチップ パン	135
9	火	五目うどん・豆と彩野菜のサラダ・パインゼリー・牛乳	鶏肉 油揚げ さつま 揚げ 大豆 ゼラチン 寒天 牛乳	うどん 砂糖 じゃがいも 油	にんじん ごまつな プロックリー 赤ピーマン ごぼう だいこん ねぎ コ ーン 緑ピーマン パイ ンジュース	389	おかかおにぎり 牛乳	牛乳 わかめ 焼き のり 米	153
10	水	〈おやつ〉ヨーグルト	ヨーグルト			54		牛乳 じゃが芋 パ ター	
		ごはん・鶏のから揚げ・押し麦のサラダ 大根のみそ汁・オレンジゼリー	鶏肉 油揚げ みそ ゼラチン	米 小麦粉 片栗粉 麦 砂糖 じゃが芋 油	にんじん 赤ピーマ ン ほうれんそう パプリカ きゅうり コーン 玉葱 だいこ ん ねぎ オレンジ ジュース	384	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃが芋	91
11	木	ゆかりごはん・しらすいりたまご焼き・カラフルサラダ とりごぼう汁・美生柑	たまご 大豆 鶏肉 豆腐 しらす干し	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく マヨネ ーズ	ゆかり 万能ねぎ 赤 ピーマン きゅうり 玉葱 ごぼう ジュ シーフルーツ	340	練りごま トースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター 小麦粉 練りごま	133
12	金	牛丼・野菜の生姜醤油かけ・沢煮椀・アセロラゼリー	牛肉 豚肉 ゼラチン	米 砂糖 しらす 片栗粉	にんじん さやえん どう ごまのり にん じん 玉葱 椎茸 もやし きゅうり しょう が ごぼう だいこん ねぎ アセロラ ジュース	370	マーマレード ケーキ 牛乳	牛乳 たまご 砂糖 バター 小麦粉 マーマレード	202
15	月	ごはん・鯖のカレー焼き・五目豆・豆腐のあんかけ汁・豆乳プリン	塩鯖 大豆 鶏肉 豆 腐 ゼラチン 寒天	米 小麦粉 砂糖 こん じゃく じゃがいも 片栗粉	にんじん ごぼうれ んこん 椎茸 ねぎ	393	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	146
16	火	ミルクパン・ポテトミートグラタン・アスパラサラダ ベーコンスープ・プリン	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	ミルクパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも プリン 油 バター	にんじん 青ピーマ ン トマト パセリ ア スパラガス ごまつ な 玉葱 セロリー きゅうり えだまめ スナップえんどう キャベツ	386	梅おにぎり 牛乳	牛乳 焼きのり 米 ゆかり 梅	145
17	水	〈おやつ〉二色サンド		食パン	いちごジャム フ ルーツ マッシュマ ロ	85		牛乳 コーンフレー ク マッシュマロ パ ター	
		グリーンピースごはん・鮭の香味焼き・おかかポテト・豚汁・メロン	鮭 削り節 豚肉 油 揚げ 豆腐 みそ 漬 のり	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも さといも こんにゃく 油 ごま油 バター	にんじん グリン ピース ねぎ しょう が にんにく ごぼう だいこん メロン	356	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレー ク マッシュマロ パ ター	128
18	木	ごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ・なっとう和え せんべい汁・抹茶ミルクゼリー	豆腐 納豆 鶏肉 ゼ ラチン 寒天 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 商 標せんべい 砂糖 黒 砂糖 油 バター	ごまつな にんじん こんにゃく しめじ のきだけ もやし こ ぼう だいこん ねぎ	333	マーブルパン 牛乳	牛乳 食パン	101
19	金	まごはやさしい給食 枝豆ごはん・鯖の西京漬け・インゲンともやしゴマ和え さつま汁・オレンジゼリー	枝豆 さわら みそ さつま揚げ 豆腐	米 砂糖 じゃがいも ごま オレンジゼ リー	さやいんげん にん じん ごまつな しょう が もやし 椎茸 だ いこん ねぎ	332	焼きそば 牛乳	牛乳 豚肉 青のり 中華めん 油 にん じん 玉ねぎ キャ ベツ もやし	117
22	月	ハヤシライス・フレンチサラダ・りんごゼリー・牛乳	牛肉 大豆 ゼラチン 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 バター	トマトジュース ト マト にんじん にん にく 玉葱 マッシュ ルーム キャベツ きゅうり えだまめ りんごジュース	426	バイクド ポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも オリーブ油	83
23	火	発芽玄米入りごはん・かじきのルーフィン揚げ・じゃが芋のしゃきしゃき和え 豆腐とわかめのみそ汁・ほうじ茶のブラマンジェ	めかじき 油揚げ 豆 腐 みそ ゼラチン わかめ 牛乳 生ク リーム	米 玄米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん ごまつな しょうが きゅうり 玉葱 ねぎ	372	焼きうどん 牛乳	牛乳 豚肉 うどん ごま油 油 にんじ ん 玉ねぎ キャベ ツ	95
24	水	〈おやつ〉チーズパン		チーズパン		80		牛乳 さつまいも	
		ごはん・つくね・彩りサラダ・具たくさんのスープ・ブドウゼリー	豆腐 鶏肉 たまご 枝豆 大豆 生揚げ わかめ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ブドウゼリー	にんじん チンゲン ツァイ しょうが ね ぎ コーン きゅうり キャベツ 玉葱	357	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	106
25	木	ツナトースト・ビーンズシチュー・スティック野菜・カルピスカン	ツナ 豚肉 大豆 寒 天 カルピス	パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨ ネーズ 油 バター	にんじん トマト パ セリ レモン 玉葱 だ いこん きゅうり ス ナップえんどう	367	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	豚肉 焼きのり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	158
26	金	麦ごはん・鶏肉の塩こうじ焼き・肉じゃが・にら玉スープ・甘夏	鶏肉 豚肉 たまご	米 麦塩こうじ しら たき じゃがいも 砂 糖 片栗粉	にんじん さやいん げん にら 玉葱 しめ じ 甘夏のみかん	336	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 ソフトフラン ク パン バター パセ リ	132
29	月	みそラーメン・ラーパーツァイ・やわらか杏仁豆腐・牛乳	みそ 豚肉 ゼラチン 寒天 牛乳	中華めん 砂糖 油 ごま油	にんじん にら しょう が にんにく ねぎ もやし キャベツは くさい	320	鮭おにぎり 牛乳	鮭 焼きのり 牛乳 米	164
30	火	塩昆布ごはん・あじの南蛮漬け・ポテトと豆のサラダ キャベツのみそ汁・レモンゼリー	大豆 あじ 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 塩昆布 寒天	米 玄米 片栗粉 小 麦粉 砂糖 じゃがい も 油 マヨネーズ	にんじん 赤ピーマ ン きゅうり キャベツ ねぎ レモ ン	395	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	156
31	水	〈おやつ〉パインパン		パインパン		89		ベーコン 牛乳 じゃが芋 油 パセ リ 玉ねぎ	
		菜めし・豚肉の味噌焼き・キャベツとじゃこのごまサラダ すまし汁・ヨーグルト	大豆 豚肉 みそ 豆 腐 ちんしほまき 菜の素 じゃこの昆 布 ヨーグルト	米 ごまごま油	ごまつな にんじん 糸みつば キャベツ きゅうり しょうが 玉葱 しめじ	348	ジャーマンポテト 牛乳	ベーコン 牛乳 じゃが芋 油 パセ リ 玉ねぎ	64

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。

栄養士 高橋 知世



2023年5月

2023年5月

献立紹介

8	月	本日のにとべごはんは『たけのおこわ』です。こども園のおこわはもち米とお米を炊いたもので、ごはんより甘みがあり、もちもちとした食感になります。たけのこは竹の出たばかりの若い芽のことを指します。うま味成分がたくさん含まれていて、おこわや炊き込みにすることでうま味が凝縮します。今回はたけのこのほかに、にんじん、椎茸、コーンと、たくさんの食材が入っています。もち米の甘さ、食材の味を感じながらよく噛んで食べましょう。
12	金	本日のにとべごはんは『沢煮椀』です。沢煮椀とは、せん切りにした野菜を豚の背脂と一緒に煮た料理です。給食では豚肉も細切りにし、ごぼう、大根、にんじん、ねぎと煮込んでいます。たくさんの野菜と豚肉からでたうま味、栄養が詰まった沢煮椀です。具も汁も残さず食べましょう。
19	金	本日は『まごはやさしい給食』です。まごはやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はごまなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。これらをすべて使った給食が『まごはやさしい給食』です。『インゲンともやしのごま和え』には『ご・や』になる、ごま、さやいんげん、もやし、にんじんが入っています。砂糖と醤油の入った甘辛い味付けになっていて、すたごまも入っているので香りもよく、野菜も美味しく食べられます。野菜の嫌いな子もチャレンジしてみましょう！
25	木	『ツナトースト』は、みじん切りにした玉ねぎを水にさらし、辛味を抜きます。よく水を絞ってマヨネーズ、ツナ、レモン汁と混ぜ合わせます。パンに塗って焼いたら完成です。焼けたマヨネーズが香ばしく、『ビーンズシチュー』との相性も抜群です。パンにシチューをつけて食べてみてください。
29	火	『鱈の南蛮漬け』は、鱈を片栗粉にまぶして油で揚げたところに、玉ねぎと人参を甘辛く煮たタレにつけて食べます。南蛮とはスペインやポルトガルのこと指し、そこから作り方が伝えられ南蛮漬けと名づけられました。甘酢のタレが浸み込み鱈の臭みも消してくれるので魚が苦手な子も食べやすいです。添えられた野菜と一緒に食べてみてください。

5月5日は端午の節句

5月5日はこどもの日であり、『端午の節句』といいます。この日は男の子の健やかな成長と健康を願ってお祝いする日です。男の子の力強くたくましい成長を願って鯉のぼりや、兜飾りや武者人形などの五月人形を飾ります。また、邪気を払うとされるショウブという植物の根をお風呂に入れた「しょうぶ湯」にはいたり、甘く味付けしたお餅を笹の葉で包み蒸し上げた「ちまき」や柏の葉で包んだ「柏餅」などを食べる風習があります。元気な成長を願ってお祝いしましょう。

兜や武者人形などの
《五月人形》



《鯉のぼり》

《しょうぶ湯》



ちまきや柏餅などの
《行事食》

毎日元気に過ごすには **規則正しい生活** が第一です!!

日中は適度 からだを動かす

近年、子どもたちの運動時間が減少傾向にあり、体力の低下も問題になっています。適度な運動はからだの発達にとっても大切で、質の良い睡眠にもつながります。テレビやゲーム、インターネットのやりすぎには注意して適度にからだを動かすようにしましょう。



3食しっかり食べる

一日3食の食事をしっかり食べることで、その日を元気に過ごすことができます。特に朝はエネルギーが足りていない状態です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが届くので代謝が上がり集中力も増します。簡単なものでも朝ごはんを食べて勉強や運動に集中できるからだをつくりましょう。



早寝早起き

睡眠は健やかな成長や健康に過ごすために欠かせない要素のひとつです。寝ている間にメラトニンや成長ホルモンなどが分泌され、心もからだも元気に過ごすことができます。ゴールデンウィーク期間中も生活が乱れないように心がけて休み明けも規則正しい学校生活をおくりましょう。



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★



ハヤシライス 10人分

・油	10g	・ケチャップ	30g
・にんにく	5g	・ウスターソース	30g
・牛モモ肉	200g	・しょうゆ	10g
・赤ワイン	20g	・バター	20g
・玉ねぎ	300g	「カラメル」	
・マッシュルーム	100g	・砂糖	40g
・小麦粉	100g	・水	20g
・バター	30g		
・油	30g		
・トマトジュース	200g		
・ダイストマト	200g		
・豚骨スープ	800g		
・塩	少々		
・こしょう	少々		



ハヤシライスの作り方 (A ブラウンルー → B カラメル)

- ① Aの油・バターを鍋に入れ、バターがしっかり溶けたら小麦粉をふるい入れてダマにならないように油になじませます。
- ② ルウが焦げないように混ぜ続け、アーモンド色になるまで加熱します。ブラウンルーの出来上がり
- ③ Bの砂糖と一部の水を鍋に入れ、火にかけ煮詰めます。残りの水は弱火にかけ温めておきます。
- ④ 煮詰め続け濃い茶色になったら火を止め温めておいたお湯を少量ずつ加えます。(飛び跳ねやすいのでやけどに注意してください。) カラメルの出来上がり
- ⑤ 油で牛モモ肉を炒め、ある程度火が通ったら赤ワインを加えます。お肉に完全に火が通ったら一度取り出します。
- ⑥ 玉ねぎをやわらかくなるまでじっくり炒め、半量を取り出します。
- ⑦ トマト類を加えて酸味が飛ぶように煮込みます。
- ⑧ マッシュルーム、豚骨スープを入れます。
- ⑨ Aのルーを少しずつ加えながらしっかりと混ぜとろみをつけます。
- ⑩ 調味料で味を調え、仕上げにBのカラメル、バターを加えて完成です。

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

豚肉とアスパラの炒め物 5人分

・サラダ油	大さじ1/2	・しょうが	少々
・玉ねぎ	200g	・しょうゆ	大さじ2
・豚もも肉	200g	・みりん	大さじ1/2
・豚バラ肉	100g	・塩	少々
・アスパラガス	3本	・酒	大さじ1/2
		・ごま油	小さじ1



写真

※5月～6月が旬のアスパラを使用した炒め物です。出始めのアスパラは甘みが強くおいしく食べられるので、ぜひ作ってみてください。

豚肉とアスパラの炒め物の作り方

- ① 玉ねぎを厚めにスライス、アスパラガスは厚めにななめスライス、お肉を一口大にカットします。
- ② Aの調味料を合わせ、半量をお肉にもみ込み、下味をつけます。
※もう半量は後ほど調味液で使用します。
- ③ カットした玉ねぎを油で炒め、やわらかくなったらアスパラガスを入れさっと炒め、お皿に取り出しておきます。
- ④ 同じフライパンでお肉を炒めます。
- ⑤ お肉に火が通ったら③の具材を戻し入れて炒め合わせ、調味液(Aの半量)で味付けします。
- ⑥ 仕上げにごま油を回し入れて完成です！！

正しい手洗い方法

手には見えない菌がたくさんついています。せっけんを使ってしっかり手洗いをしましょう。そしてアルコール消毒も忘れずに！

① 水でぬらす



② せっけんをつける



③ 手のひらを洗う



④ 手のこうを洗う



⑤ 指の間を洗う



⑥ 指先を洗う



⑦ 親指を洗う



⑧ 手首を洗う



⑨ 水で流す



⑩ ペーパーなどでふく

