



日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
1	金	ふれんちばい	ごもくとりめし	ごもくとりめし えびふらい きゃべつ すましじる	ぷりん	
2	土	かきもち	ぱん	ぎゅうにゅう ばなな チーズ	くっきー	
7	木	おかき	ぱん	みーとすぱげってい とまと こーんぼたーじゅ	ばーむくーへん	
8	金	くりーむさんど	ごはん	はんぱーぐ ゆできゃべつ とまと みそしる	かすてら	
9	土	さぶれ	ぱん	ぎゅうにゅう ばなな チーズ	せんべい	
11	月	ふわっと	ごはん	おむれつ ひじきのいりに とまと みそしる	ふれんちばい	
12	火	びすけっと	ごはん	いりどうふ きりぼしあえ ぱいんかん すましじる	よーぐると	
13	水	おこさませんべい	ぱん	やさいらーめん ころっけ とまと	せんべい	
14	木	さぶれ	ごはん	あすぱらのくりーむに ういんなー きゅうり	ぷりっつ	
15	金	おかき	ごはん	かれー ふくじんづけ ふるーつさらだ	びすけっと	
16	土	保 育 参 観				
18	月	せんべい	ごはん	ちきんなげっと ごまあえ ちゅうかすーぷ	おかき	
19	火	ぷりっつ	ごはん	にくじゃが おひたし とまと	びすけっと	
20	水	かきもち	ぴーすごはん	ぴーすごはん とんかつ きゃべつ はるやさいすーぷ	けーき	
21	木	うすやきせんべい	ごはん	はくさいとにくだんごのすーぷに おひたし おれんじ	せんべい	
22	金	えびせん	ごはん	まーぼーどうふ さらだ とまと	しゅーくりーむ	
23	土	おかき	ぱん	ぎゅうにゅう ばなな チーズ	びすけっと	
25	月	かきもち	ぱん	やきそば きゅうり おれんじ みそしる	りっつ	
26	火	ばなな	ごはん	やきにく まかろにさらだ みそしる	せんべい	
27	水	せんべい	ねじりぱん	うどん おれんじ ごまあえ	かりんとう	
28	木	びすけっと	ごはん	いりどり ちゅうかさらだ とまと	あじつけござかな・せんべい	
29	金	せんべい	ごはん	さかなのたれづけ どれっしんぐあえ たまごすーぷ	おかき	
30	土	かきもち	ぱん	ぎゅうにゅう ばなな チーズ	くっきー	

※材料の都合により変更することがあります

さわやかな風が吹き抜け、空にはこいのぼりが気持ちよさように泳ぐ季節となりました。新しいクラスが始まって1ヶ月、この時期は知らず知らずのうちに疲れがたまり、体調を崩しやすい時期です。給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。



5月5日はこどもの日



こどもの日は、子どもたちが病気をせず、元気に大きく育ったことをお祝いし、これからの健やかな成長を願う日です。この日によく食べられる行事食には、それぞれ素敵な願いが込められています。

☆柏餅

柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないという特徴があります。そこから「家系が途絶えないように(子孫繁栄)」という願いが込められています。



☆たけのこ

たけのこが天に向かってまっすぐ、そしてあっという間に成長することから、「子どもがまっすぐに元気に育ちますように」という願いが込められています。

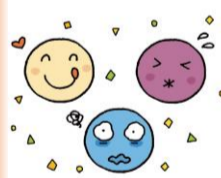
☆ちまき

もともとは中国から伝わったもので、邪気を払い、病気や災いから身を守る「厄除け」の意味があります。

☆食育まめちしき ～とやまの行事食～☆

富山県でのお祝い事といえば、色鮮やかな「細工かまぼこ」がおなじみですね。こどもの日にも、鯛や兜(かぶと)、鯉のぼりの形をした大きなかまぼこが店頭に並びます。お祝いの席を華やかに彩る富山ならではの食文化、これからも大切にしていきたいですね。

生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていけば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



にがてこくふく 苦手克服レシピ

ピーマン チーズバーグ (3個分)



- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。