



5月号

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。新年度がスタートして1か月、新しい生活に慣れてきたことと思います。この時期は、体調を崩しやすい季節です。体調管理に気をつけていきましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

離乳食を与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとま味が渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

★簡単おやつレシピ★

鉄分たっぷり!! ほうれん草の蒸しパン

- ほうれん草 80g
- ホットケーキミックス 150g
- 豆乳 100ml
- 砂糖 大さじ 1/2
- 油 大さじ 1/2

- ①ほうれん草を茹で、みじん切りにし水分を絞る。
- ②ボウルに全ての材料を加え、よく混ぜる。
- ③耐熱容器に入れ、レンジで約3分加熱し竹串を刺して火が通っているか確認する

旬の食材レシピ『春色サラダ』

材料(幼児4人分)

- キャベツ 100g
- アスパラガス 20g
- にんじん 40g
- ツナ 20g
- コーン 20g
- マヨドレ 小さじ2
- ケチャップ 小さじ1・1/2

作り方

- ①キャベツ・アスパラ・にんじんを切る。
- ②①の野菜を茹でてザルにあげ、よく冷ましておく
- ③ツナは油を切り、調味料と合わせておく
- ④②③とコーンを加えて和える。

旬の野菜がたっぷり入ったサラダです!是非お家でも試してみてください。

5月の行事予定

- 6日: こどもの日ごはん
- 11・18・25日: カムカムデー
- 17・31日: ポイしないぞうの日
- 19日: 誕生会

5月献立表

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)こどもの日ごはん	7(土)
午前	せんべい				ビスケット	せんべい
昼食	ピーマンそぼろ丼 ほうれん草の白和え 白菜のすまし汁	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	鯉のほりごはん 油淋鶏 春色サラダ オニオンスープ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいものみそ汁 さつまいもスティック
午後	牛乳、メープルケーキ				牛乳、きつねおにぎり	せんべい、ゼリー
	9(月)	10(火)	11(水)カムカムデー	12(木)	13(金)	14(土)
午前	せんべい	焼きポテト	ふかし芋	クラッカー	ビスケット	せんべい
昼食	ハヤシライス キャベツの胡麻あえ フルーツゼリー	ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜とツナの酢和え 切干大根のみそ汁	あんかけうどん れんこんともやしサラダ チーズポテト	ご飯 さわらのごまみそ焼き 小松菜のサラダ きゅうりののりあえ 玉ねぎのすまし汁	ロールパン ハンバーグマトソースかけ だいこんのサラダ 人参の甘煮 野菜スープ	きのこ御飯 だいこんスティック 豆腐の味噌汁
午後	牛乳、黄な粉麩	ヨーグルト、せんべい	牛乳、大豆カレーチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳 にんじんとしらすのおにぎり	せんべい、果物
	16(月)	17(火)ポイしないぞうの日	18(水)カムカムデー	19(木)誕生会	20(金)	21(土)
午前	せんべい	焼きポテト	ふかし芋	クラッカー	ビスケット	せんべい
昼食	ピーマンそぼろ丼 ほうれん草の白和え 白菜のすまし汁	ご飯 肉豆腐 小松菜の酢あえ きのこのみそ汁	カレーラーメン えのきと切干のごまマヨサラダ 果物	ご飯 さばの塩焼き 白菜と小松菜のお浸し きゅうりの土佐あえ キャベツの味噌汁	食パン ジャム トマトのクリームシチュー ロミロミサラダ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいものみそ汁 さつまいもスティック
午後	牛乳、メープルケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ツナみそトースト	りんごジュース あんこパイ	牛乳、きつねおにぎり	せんべい、ゼリー
	23(月)	24(火)	25(水)カムカムデー	26(木)	27(金)	28(土)
午前	せんべい	焼きポテト	ふかし芋	クラッカー	ビスケット	せんべい
昼食	ハヤシライス キャベツの胡麻あえ フルーツゼリー	ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜とツナの酢和え 切干大根のみそ汁	あんかけうどん れんこんともやしサラダ チーズポテト	ご飯 さわらのごまみそ焼き 小松菜のサラダ きゅうりののりあえ 玉ねぎのすまし汁	ロールパン ハンバーグマトソースかけ だいこんのサラダ 人参の甘煮 野菜スープ	きのこ御飯 だいこんスティック 豆腐の味噌汁
午後	牛乳、黄な粉麩	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳、大豆カレーチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳 にんじんとしらすのおにぎり	せんべい、果物
	30(月)	31(火)ポイしないぞうの日				
午前	せんべい	焼きポテト				
昼食	豚塩炊き込みご飯 白菜の胡麻和え フライドポテト ごぼうとキャベツの味噌汁	ご飯 肉豆腐 小松菜の酢あえ きのこのみそ汁				
午後	牛乳、豆乳きなこ蒸しパン	フルーツヨーグルト せんべい				

※果物(清見オレンジ、デコポン、不知火、いちご、りんご)を使用します。
※0歳児はジャムを使用していません。