

令和7年度

5月号

もぐもぐ



R7. 4. 30発行

大將軍ふかりこども園調理室より

新年度を迎えて1ヶ月が経ちました。少しづつ毎日の生活に慣れてきたでしょうか。5月に入り気温が高くなり、汗をかきやすい季節になってきました。子どもは大人より汗をかきやすい為、水分補給を忘れず元気に過ごしましょう。うっ

今月の重点目標



「楽しくおいしく食べる」

新しい生活に徐々に慣れてくる頃なので、楽しく食事をする中で好きな食べ物を見つけてみましょう。今まで苦手で食べられなかったものが食べられるようになるかもしれません。

ちともと5月5日は「端午の節句」で男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日です。1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日がこどもの日にもなりました。なので5月5日はお母さんにもお父さんにも感謝して家族みんな仲良く過ごせると良いですね。

こどもの日



花まつり



花まつりとはお釈迦さまのお生まれになった4月8日にその誕生を祝う行事です。

お釈迦さまが誕生した際に天から甘露の雨を降らせたという經典の説示に由来することから、行事当日は花御堂に安置されたお釈迦さまの誕生仏に甘露をそそいでお参りします。

このポーズはお釈迦さまが生まれた直後に東西南北に向けてそれぞれ七歩ずつ歩き、右手は天を、左手は地を指さし、「天上天下唯我独尊」と唱えたと言われています。生きとし生けるものは誰もがこの世にひとつの尊い存在である、といった意味です。

今月のオススメレシピ

「あけぼのごはん」

材料 米2合分

- ・米...2合
- ・鮭...2切れ(約100g)
- ・卵...2個
- ・たくあん...2~3切れ(約45g)
- ・枝豆...12房(約18g)
- ・砂糖...少々
- ・油...適量
- ・薄口醤油...少々
- ・塩...少々
- ・ごま...5g

作り方

- ① 鮭を茹でてほぐし、ゆで汁は冷ましておく。たくあんは4切れに切っておく。枝豆はゆがいて中身を出しておく。(はいおひさまは飲み込まないように刻むと◎)
- ② ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、薄口醤油を加えて混ぜる。熱したフライパンに油をひいて炒り卵を作る。
- ③ 米に①のゆで汁と塩を入れて炊く。
- ④ 米が炊けたら①と②とごまを混ぜ合わせたら完成

乳幼児食の1日の食品目安量

まず、1日の目標摂取カロリーは、1~2歳950kcal~1050kcal、3~5歳1250kcal~1400kcalぐらいだと言われています。その1日の基準値の中で、園で提供している目標摂取カロリーの割合は1~2歳50%、3~5歳45%です。幼児食に必要な量の目安は大人の半分+間食で、必要な栄養量は、個々の子どもの年齢や活動量によって異なってきます。子どもは体の大きさの割にたくさんカロリーを必要とするので1日3回の食事では足りないカロリーや栄養量を間食で補います。ですので子どもにとって間食はとても大切です。間食では、おにぎりやパン、果物をあげるのが望ましく、他にも例えば子どもが肉や魚を普段の食事では好まなければ、間食時にチーズやヨーグルトなどでタンパク質を補うのも一つの方法です。

園でのお昼ごはんに出している量

	ごはん	食パン	麺	魚	炒め物 煮物	和え物	汁物	からあげ等 肉メイン	野菜等 具が入った卵焼
1~2歳	90g	6枚切 3/4枚	3/5袋	30g	約30g	約30g	約60~70g	30g	卵 30g 具 20g
3~5歳	110g	6枚切 1枚	1/2袋	40g	約40~50g	約40~50g	約90~100g	40g	卵 35~40g 具 25g

5月食育予定

- かぼちゃの苗を植える
- オクラの苗を植える
- オクラの苗を植える
- しいたけ栽培
- さつま芋植える
おにぎり作り
- 小松菜、なす、ちりめん
の苗植える