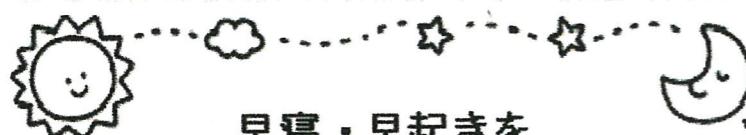


# 5月食育だより

新しい環境にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。体調や食欲などの変化に十分に注意していきましょう。  
大型連休などで生活リズムが崩れないように早寝、早起きを心がけましょう。



## 早寝・早起きを心がけよう

早起きをすると、朝ごはんの時間が充分にとれ、排便をうながしやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、おなかがすいてごはんがおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。早寝・早起きで、生活リズムと体の調子を整えましょう。



## 子どもの日のお祝い

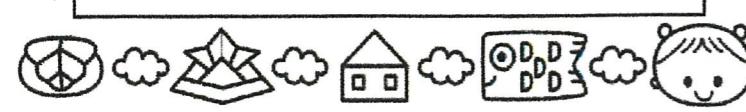
### 【かしわもち】

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起がつぎとして食べられるようになったといわれています。

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言われています。

### 【かつお】

端午の節句には「勝男(カツオ)」の語呂合わせから男の子が力強く元気に育つようにという願いを込めてカツオを食べる地域があります。初ガツオが旬を迎える時期でもあり、初ものを食べればさらに縁起がいいといわれています。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 えびかつ ゆで野菜 炒めビンバ くだもの 味噌汁 牛乳	2 こどもの日行事食 巻き寿司・いなり寿司(※) こいのぼりハンバーグ アスパラおかか和え にんじんしりしり くだもの 若竹汁 牛乳	3 憲法記念日(おやすみ)	4 ひ(おやすみ) みどりの日(おやすみ)	5 こどもの日(おやすみ) *	6 カレーロック プロッコリーおかかマヨ和え 昆布とツナの金平 くだもの スープ 牛乳
8 薄皮パン	9 こいのぼりどら焼き	10 マーボーたまご 鶏手羽中のみそ漬け焼き ほうれん草ツナ和え くだもの 味噌汁 牛乳	11 にく肉うどん(※) 揚げユーリンチー風 カリフラワーサラダ くだもの 味噌汁 牛乳	12 さんまのかば焼き風 アスパラベーコンソテー スパゲティサラダ くだもの 味噌汁 牛乳	13 親子煮 魚肉ソーセージカレー揚げ 春雨サラダ くだもの 味噌汁 牛乳
15 焼肉風炒め プロッコリーサラダ さつまいもオレンジ煮 くだもの スープ 牛乳	16 アジの香味揚げ ゆで野菜 厚揚げそぼろ煮 くだもの 味噌汁 牛乳	17 ソース焼きそば(※) ジャーマンポテト 小松菜のごママヨかけ くだもの スープ 牛乳	18 ミートローフ ちくわとピーマンの金平 チップスサラダ くだもの 味噌汁 牛乳	19 さばの西京漬け焼き じゃがいもカレー炒め アスパラのおかか和え くだもの 味噌汁 牛乳	20 鶏みそマヨつくね焼 プロッコリーのニンニク炒め ポテトサラダ くだもの スープ 牛乳
22 甘塩ぽだっこやき マロニーチャプチエ 卵とマカロニのサラダ くだもの 味噌汁 牛乳	23 キノコとツナのスパゲティ(※) カニクリームコロッケ ゆで野菜 くだもの 千切りやさいスープ 牛乳	24 カジキの照り焼き ビーフンソテー <sup>て</sup> もやしのサラダ くだもの 味噌汁 牛乳	25 チキンカツ 刻みやさい ひじきの煮物 たくあん納豆 くだもの 味噌汁 牛乳	26 キッズキーマカレー(★) ポテトチーズ焼き グリーンサラダ くだもの 味噌汁 牛乳	27 さけの竜田揚げ ほうれん草と春菊のごママヨ さつまいもマヨ焼き くだもの 味噌汁 牛乳
29 ガリバタチキン 切干大根の炒り煮 野菜の華風和え くだもの 味噌汁 牛乳	30 カレイのつけ焼き ワインケチャップ炒め ほうれん草炒り卵和え くだもの 春野菜の豚汁 牛乳	31 誕生会 たけのこご飯(※) ちくわの磯部天ぷら かぼちゃチーズ焼き くだもの すまし汁 牛乳	32 シガーラスク あじさいゼリー	33 ミニメロンパン	
34 スプロンとせんべい	35 パンせんべい	36 ミニクレープ			

✿ おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。

✿ 献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。

(★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。  
(※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。

✿ 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。