

5月 食育だより



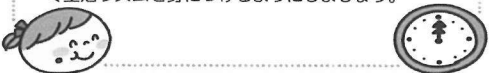
入園・進級から1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹がすくのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれます。

この時期は疲れも出始めて突然体調を崩してしまうこともあります。体調や食欲の変化に十分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、早起きとバランスの良い食事を心がけましょう。

規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal 前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



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、後継者が絶えない緑起の良い木であり、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。



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
★おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 ★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。			1 カレイのねぎ味噌焼き さんしょうさい 三色野菜ナムル ウインナーケチャップ炒め くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	2 たけのこご飯 こいのぼりハンバーグ アスパラおなか和え くだもの 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	3 憲法記念日 (おやすみ)
5 こどもの日 (おやすみ) 	6 振替休日 (おやすみ) 	7 さば豆腐味噌煮 ゆで野菜 じゃがいもソテー くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	8 肉玉うどん 厚揚げユーリンチー風 小松菜のツナ和え くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	9 かつおフライ きざみ野菜 マロニーチャプチェ くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	10 ほっけみりん醤油焼き かぼちゃサラダ 昆布の金平 ゼリー みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
		りんごゼリー	ミニメロンパン	型抜きチーズ・ヤクルト	ガトーショコラ
12 鶏手羽元煮 ほうれん草納豆和え さつま芋甘煮 くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	13 いわし甘露煮 マカロニカレー和え ひじき煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	14 マーボー豆腐 揚げじゃがと野菜のサラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	15 鮭塩こうじ焼き ゆで野菜 もやしひき肉炒め くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	16 ポークカレー ブチブチコーン卵焼き グリーンサラダ くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	17 アジフライ ほうれん草海苔和え えびグラタン ゼリー すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳
せんべい	いまがわや 今川焼(カスタード)	うずまきお手パイ	ヨーグルト	きなこ揚げパン	パンケーキ
19 豚肉生姜焼き ちくさめ 千草和え くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	20 アジの香味揚げ れんこんとささみのサラダ ちくわとピーマンの金平 くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	21 バーベキューチキン 青のりこふき芋 もやしサラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	22 たらのパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー さつま芋とハムのサラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	23 このやふたまごや お好み焼き風卵焼き ブロッコリーごま和え 厚揚げそぼろ煮 くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	24 鶏のからあげ こまつな 小松菜の煮浸し や 焼きぎょうざ ゼリー みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
シュークリーム	お麩ラスク	ロールパンジャムサンド	ソフトゼリー	バウムクーヘン	リングドーナツ
26 さんまオレンジ煮 じゃが芋香り炒め きゅうりとわかめのさっぱり和え くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	27 キッズキーマカレー たっぷりコーンフライ 塩ゆでスナッペンとう くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	28 あかうお 赤魚おろしあんかけ ほうれん草の塩昆布和え サラスパナポリタン くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	29 ソース焼きそば ふっくら肉団子 スティック野菜 くだもの スープ ぎゅうにゅう 牛乳	30 にくじゃが煮 はるさめ 春雨マヨサラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	31 鮭チーズフライ ブロッコリーおなか和え きりぼしだいこんに 切干大根煮 ゼリー すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳
パリパリポテト	コーンフレークおこし	いちごスティックケーキ	せんべい	ベルギーワッフル	スイートポテト