

5月の給食こんだて

〈目標〉しっかり噛んでおいしく食べよう

<p>よくかむ習慣をつけましょう</p> <p>よくかむことは、だ液の分泌を促します。だ液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。かみごたえのあるものをよくかんで食べることを心がけましょう。</p>		<p>1 (金) さばのさっぱり煮 おひたし まいたけのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たべっこどうぶつ</p>	<p>2 (土) 鶏のから揚げ ポテトサラダ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ</p>	
<p>11 (月) ポークカレー チーズ入りサラダ フルーツ ヨーグルト <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>12 (火) たらのおオープン焼き ほうれん草のベーコンあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>7 (木) マーボー豆腐 ナムル えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろうビスケット</p>	<p>8 (金) サーモンの照り焼き おひたし 切干大根の煮物 なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア ハッピーターン</p>	
<p>13 (水) 温そうめん やさいかき揚げ おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 きどりっこクッキー</p>	<p>14 (木) 鶏肉のトマト煮 サラスパサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん</p>	<p>15 (金) かじまぐろのピカタ イタリアンサラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)</p>	<p>9 (土) 焼き肉 やさいのマヨあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	
<p>18 (月) 鶏肉のごまみそ焼き コールスローサラダ ほうれん草のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>19 (火) 白身魚のコーンマヨ焼き 青菜のベーコンあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 かあさんケット</p>	<p>20 (水) ピザトースト アスパラ入りサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>21 (木) おにぎりday みそカツ グリーンサラダ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)</p>	
<p>25 (月) 豚肉の煮込み 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>26 (火) ほっけの甘塩焼き だいこんのうま煮 キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>27 (水) 甘茶まつり・誕生会 親子丼 おひたし もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りケーキ</p>	<p>22 (金) さばのみそ煮 ごまあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	
<p>6/2 (月) キーマカレー フレンチサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。</p> <p>★アレルギーを持っている園児、体調の悪い園児には特別食を準備しています。</p> <p>(🍳) のマークは、卵を除去します。 (🥛) のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します) (🍷) のマークは、小麦を除去します。(おやつについても、小麦をしようしていないものに代替します)</p>			<p>23 (土) 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ 小松菜のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 コーン ポタージュせん</p>
<p>28 (木) つくねのてり焼き キャベツのツナマヨあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>29 (金) サーモンのはちみつレモン醤油揚げ ゆで野菜 だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿</p>	<p>30 (土) 肉じゃが 青菜とツナのあえもの はくさいのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ</p>		

給食だより

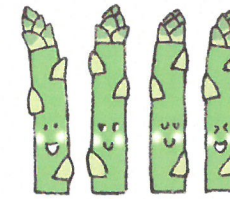
新年度が始まって一か月が過ぎました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつをお友達と一緒に仲良く食べられるようになってきました。ですが、この時期は体調を崩しやすい時期でもあります。そして世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスにも十分に注意しなければなりません。手洗いの徹底、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ、みんなでこの危機を乗り越えましょう。



アスパラガス

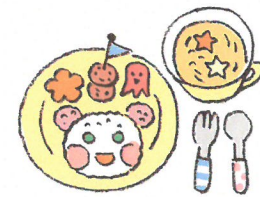
地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促

し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいでしょう。

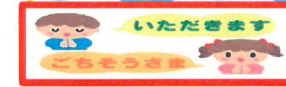


食卓が楽しくなる工夫を

子どもの食欲には個人差があり、苦手なものがある子どもがほとんどですが、盛りつけや食材の切り方などのほんのひと工夫で、食卓



は楽しいものになります。ごはんやおかずで顔を作ったり、型抜きをした野菜をスープに入れたり、子どものうれしい気持ちが食べる意欲につながります。



おにぎりday♡



ぜんぶ食べたよー



おいしい！！

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると体が目覚め、脳がより活発に働き、排便を促す効果が期待されます。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割に、やりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け…子どもたちの「おいしかったよ」の声が励みです。

