

5月の給食こんだて

【目標】「おなかがすく」のリズムをもてる子ども

2(月) キーマカレー コールスローサラダ フルーツ	3(火) 憲法記念日 みどりの日	4(水) みどりの日	5(木) こどもの日	6(金) サーモンのムニエル やさいのマヨあえ わかめのみそ汁 フルーツ	7(土) 鶏肉のごまみそ焼き ゆでやさい えのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 星たべよ(やさい)	憲法記念日			<おやつ> 牛乳 ミニマドレーヌ	<おやつ> 牛乳 ミレービスケット
9(月) 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 カルシウムせんべい	10(火) たらのオープン焼き ツナあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 りんごパイ	11(水) たけのこごはん おかかあえ すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ロアンヌ	12(木) 豚肉のピカタ グリーンサラダ えのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	13(金) かじきまぐろの竜田揚げ マカロニサラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	14(土) 肉じゃが ごまあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ちいさなかすていら
16(月) ポークカレー かみかみあえ フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	17(火) さばの香味焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	18(水) バーガーサンド アスパラ入りサラダ やさいスープ フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	19(木)おにぎり day 焼き肉 ナムル わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	20(金) たらのみそマヨネーズ焼き にんじんシリシリ じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニブッセトリオ	21(土) マーボー豆腐 華風あえ えのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)
23(月) 鶏肉のレモン醤油揚げ ゆでやさい なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 コーンポタージュせんべい	24(火) サーモンの照り焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ちいさなかすていら	25(水) 甘茶まつり・麗生会 タコライス フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> お茶 おにぎりせんべい	26(木) 豆腐ハンバーグ ほうれん草 コーンあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	27(金) ほっけの甘塩焼き 切干し大根の炒め煮 たけのこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 パウムクーヘン	28(土) 親子煮 おひたし もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん
30(月) アスパラ入りチキンチュウイタリアンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸	31(火) さばのさっぱり煮 干草あえ えのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニマドレーヌ	6/1(水) 焼きそば 中華サラダ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	 <p>元気な1日は朝ごはんから!</p> <p>朝ごはんには大切な役割があります。「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」「低くなった体温を上昇させる」「排便を促す」などです。朝起きてすぐの食事は、大人も子どもも進まないことが多いですね。朝は忙しくなりがちですが、ほんの少しでもお子さんと一緒に座って朝ごはんを食べましょう。</p>		

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。
 (🥚)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)
 ※(🌿)のマークは食物繊維が豊富な献立です。

給食だより

新年度が始まって1か月が経ちました。子ども達は、新しい環境にも少しずつ慣れてきた様子です。給食には、初めて食べるもの・食べにくいけど体に良いものなど、子どもの苦手な食材もあります。給食室では、食べやすいように調理方法を工夫し提供していますが、「がんばって残さず食べる」というよりは、「好きなもの・食べたいものを増やしていく」と考えています。まずは楽しい雰囲気の中で、子ども達が“おいしい笑顔”で食べられるように、長い目で見守ってまいります。



お腹がすくリズムをつくろう!

食は生活リズムの大切なキーワード

しっかりごはんを食べるには、お腹がすいていなければいけません。【空腹は最高の調味料】と言われるますが、朝起きておいしくごはんを食べるには、寝る前に飲食をしないこと、夜はぐっすり寝ることが大切です。夕食後も飲食を続けていては、消化器官が休まずに働き続けるため、睡眠の質が低下します。また寝ているときに働く副交感神経の動きのリズムも乱れ、排便や食欲のリズムも乱れてしまいます。ぐっすり寝て、朝ごはんをしっかり食べることでエネルギーを得て、充実した一日の活動ができるのです。そして昼間は、体を動かしてたっぷり遊ぶことで、次の食事もおいしく食べられるのです。幼児期から食事のリズムが整うと、就学の頃までには家族と同じ食事ができるようになり、それに合わせて生活リズムも整ってきます。また学童期以降の、一日3回の食事や間食のきちんとした食事習慣につながります。

新緑の5月。地物のおいしい野菜がどんどん出回ってきていますね。横手産のアスパラガスもおいしい旬の時期を迎えました。そこで!

子どもと一緒に食べものクイズ

Q アスパラガスの名前はどんな意味?
 ① 新芽 ② 若葉 ③ 細莖

A 正解は ①
 ギリシア語の「アスパラゴス」が語源で、「新芽」のほか、「たくさんに分かれる」「よく裂ける」といった意味があります。日本には江戸時代に伝わったといわれています。給食にも登場予定です。お楽しみに♪

今日の給食を展示しています

正面玄関入ってすぐのところに、未満児組の給食を展示しています。以前は、プレートに当日の主要名だけでしたが、子ども達と保護者の方に給食に関心を持っていただけたらいいなと、献立に関するコメントやイラスト、子ども達が好きなキャラクターなどを描いています。時々、ディスプレイを見ながら親子で「おいしかった?」「全部食べたよ!」とお話しているのを見かけるとうれしくなります。お迎え時間帯で慌ただしいと思いますが、お子さんと一緒にぜひご覧ください。