

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

1(月) チキンシチュー ゆでやさい フルーツ	2(火) たらの南蛮揚げ おひたし えのきのみそ汁 フルーツ	3(水) 憲法記念日	4(木) みどりの日	5(金) こどもの日	6(土) 鶏肉の塩だれ焼き 華風あえ わかめのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 ドーナツ				<おやつ> 牛乳 塩せんべい
8(月) 焼き肉 マカロニサラダ なめこのみそ汁 フルーツ	9(火) さばのさっぱり煮 千草あえ 油揚げのみそ汁 フルーツ	10(水) ジャムサンド ボテトとツナのチーズ焼き アスパラ入りサラダ コンソメスープ	11(木) みそかつ おひたし キヤベツのみそ汁 フルーツ	12(金) サーモンの コーンマヨ焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ	13(土) 1・3歳児保育参加 鶏肉のごまみそ焼き ツナあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 ばかりけ（ごま）	<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 あん入りカステラ	<おやつ> 牛乳 ビスコ（いちご）
15(月) ポークカレー コールスローサラダ みそマヨネーズ焼き にんじんシリシリ すまし汁 フルーツ	16(火) たらの おかかあえ にんじんシリシリ すまし汁 フルーツ	17(水) たけのこごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草の コーンあえ わかめのみそ汁 フルーツ	18(木) おにぎり day おかかあえ たいこんのみそ汁 フルーツ	19(金) 鶏肉のケチャップあえ ゆでやさい なめこのみそ汁 フルーツ	20(土) 0・2歳児保育参加 豚肉のしょうが焼き やさいのマヨあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 豆乳ココアクッキー	<おやつ> 牛乳 雪の宿（黒糖ミルク）	<おやつ> 牛乳 じゃこ気分	<おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	<おやつ> 牛乳 ミルクココア	<おやつ> 牛乳 星たべよ
22(月) 鶏肉の レモンしょうゆ揚げ グリーンサラダ もやしのみそ汁 フルーツ	23(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが きゃべつのみそ汁 フルーツ	24(水) タコライス イタリアンサラダ やさいスープ	25(木) マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	26(金) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 たけのこのみそ汁 フルーツ	27(土) 親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 ハッピーターン	<おやつ> 麦茶 ブチケーキ	<おやつ> 牛乳 ドーナツ	<おやつ> 牛乳 手作りゼリー	<おやつ> 牛乳 玄米小丸
29(月) 豚肉のピカタ アスパラ入り 春雨サラダ えのきのみそ汁 フルーツ	30(火) さばのソース焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁 フルーツ	31(水) しょうゆラーメン 肉野菜ソテー	6/1(木) 鶏のから揚げ ゆでやさい なめこのみそ汁 フルーツ	● ● ● 元気な1日は朝ごはんから! ● ● ●	
<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 ばかりけ（青のり）	<おやつ> 牛乳 ばかりけ（青のり）	<おやつ> 牛乳 星たべよ	朝ごはんには大切な役割があります。「エネルギーを補う」「体温を上昇させる」「排便を促す」などです。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。	

★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)

*おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします

* は3歳以上児（もも・ひまわり・さくら）ごはんはいりません



給食だより

木々の緑がひときわ鮮やかな季節です。新年度がスタートしてから1か月が過ぎ、新しい環境にもだいぶ慣れてきた子どもたち。天気の良い日はお散歩に行く様子が調理室からも見えて、私たちもウキウキした気分になります。元気に遊んできていますね。おなかをすかせて帰ってくる頃には、おいしい給食ができているよ。いってらっしゃい😊

毎週水曜日は!



4/5(水)
バーガーサンド
グリーンサラダ
コンソメスープ
オレンジ

毎週水曜日は「完全給食」です。
みんなの大好きなパンやめんの
メニューも登場します。

おたのしみに!

続々
登場予定!!



まず早起きから!
~生活リズムを整えよう~

夜更かしをしたために寝坊をして、朝は時間がないので朝食を抜く…という子どもが増えているそうです。生活リズムを整えるにはまずは早起きから。朝早く起きると朝ごはんをしっかりと食べられます。朝ごはんによって体や脳の“目覚めスイッチ”がオンになるので、日中活発に活動でき、適度に疲れるので夜早く眠ることができます。家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちも自然に身につきます。

子ともと挑戦!!



食育クイズ!!

Q 玉ねぎの食べている部分の正体は?

① 根 ② 茎 ③ 葉



家庭でできる簡単食育

「一緒に食べる」

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べができる大切な時間となります。

週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね♥



正解は③。私たちが食べているのは、葉のつけねが太ったものです。ちなみに、玉ねぎの下から伸びるひげのようなものが根で、軸となっている部分が茎といわれています。

玉ねぎは、カレーや肉じゃが、野菜炒めなど和洋中に欠かせない食材です。生のままでも比較的長持ちするので、常備しているご家庭も多いのです。健康な身体を作る栄養素を豊富に含んでいる玉ねぎ。効率的に摂取する方法は断然「生食」がおすすめ。春はやわらかく辛みが少ない新玉ねぎがおいしい季節ですね。

