

5月の給食こんだて

〈目標〉「おなかやすく」のリズムをもてる子ども

	1(水) そぼろ丼 おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	2(木) 鶏肉のケチャップあえ ゆでやさい もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	3(金) 憲法記念日 旗	4(土) みどりの日 緑の丘
6(月) ふりかえ休日 お休みの日	7(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが たけのこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	8(水) ジャムサンド ポ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 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	10(金) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの コーンあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	11(土) 親子煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばりんこ(減塩)
13(月) チキンシチュー イタリアンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	14(火) さばのみそ煮 和風サラダ すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	15(水) ソース焼きそば 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	16(木)おにぎり day つくねの照り焼き ごまあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	17(金) 白身魚フライ ツナあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばりんこ(減塩)
20(月) 豚肉のピカタ おひたし わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	21(火) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	22(水)甘茶まつり・誕生会 たけのこごはん おかかあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 麦茶 プチケーキ	23(木) 鶏肉のごまみそ焼き にんじんシリシリ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	24(金) サーモンの コーンマヨ焼き ゆでやさい もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ
27(月) キーマカレー コールスローサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	28(火) さばのソース焼き 千草あえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	29(水) しょうゆラーメン 鶏のから揚げ おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	30(木) マーボー豆腐 ナムル はるさめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	31(金) みそカツ だいこんサラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばりんこ(減塩)
				18(土)末満児保育参加 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン
				25(土) 鶏肉の塩だれ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船
				6/1(土) 鶏肉の マーレード焼き マカロニサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット

★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。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
(🍳)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。

※おにぎり day りす組～さくら組
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

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)	
	基準	今月	基準	今月	基準	今月
1~2歳児	460	462	19.0	18.8	1.2	1.3
3歳以上児 (白米除く)	390	366	20.5	17.8	1.4	1.5

給食だより

新入、進級から1ヵ月。天気がいい日には、楽しそうにお散歩に出かける様子が調理室からも見えます。爽やかな季節ですが、緊張感がほぐれてきたところに大型連休があり、また季節の変わり目で初夏のように暑い日もあれば、1枚羽織りたくなるような肌寒い日も…。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけ、食事や睡眠の時間などの生活リズムをできるだけ乱さないように過ごしましょう。

おいしく食べてぐんぐん大きくなっちゃうぞ

食欲旺盛なうさぎ組のおともだち、カメラを向けてもモグモグパクパク夢中で食べています!

みそ汁 だいすき♡

残さず食べるよ

おさかな おいしい♡

「元気に遊んでおいしく食べる」が一番です!

4/5(金) ほっけの甘塩焼き じゃがいものみそ汁 ばかうけ

食育クイズ

Q 春が旬のたけのこ、どの部分を食べている?

①根 ②茎 ③葉

A 正解は②。竹の地下茎から伸びる若い芽がたけのこで、春になると生えてきます。あつという間に伸びてしまうため、土から穂先が出るか出ないかのときが収穫期です。切り取るとすぐに、えぐみの原因となるアクが出始め、時間がたつほど強まっていくので、買って帰ったらなるべく早くゆで、あく抜きをします。炊き込みごはんや煮もの、天ぷらなど、和食に向いています。給食でもこの季節に「たけのこごはん」が登場します。シャキシャキとした歯ごたえがたまりませんね。 “破竹の勢い” で食べてしまうかも!?

今が旬 アスパラガス

江戸時代に観賞用として日本に入り、明治時代から食用として栽培されるようになりました。多年生の植物で、若い芽の茎の部分が食用とされています。アスパラガスの栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労を回復する効果があります。お店で選ぶときは、全体に緑色が濃く、切り白が変色していないものを選びましょう。今月の献立に「アスパラ入りサラダ」が登場します。旬のおいしさを味わいましょう。お楽しみに♡

朝ごはんを食べましょう!

元気に1日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。朝は食が進まないという場合は、献立をひとりで食べられるおにぎりや落とし卵を入れた雑炊にするなど、食べやすくなる工夫をしてみましょう。

適度な運動で食欲アップ!

体を動かすことは心身の発達にとっても大切ですが、食欲を促し快適な睡眠をもたらすことで、生活リズムが整うという効果もあります。天気のいい日はなるべく屋外で体を動かすといいでしょう。かけっこや縄とびなどのリズムカルな運動は、ハッピーのもとといわれるホルモンのセロトニンの分泌を促し、イライラ感をなくすといわれています。ただしばらく体を動かす大人の方は、どうか準備運動をお忘れなく。。。