

5月の給食こんたて

〈目標〉「おなかやすく」のリズムをもてる子ども

今月の平均栄養摂取量						
	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	469	19.0	18.8	1.2	1.3
3歳以上児 (白米を除く)	390	365	20.5	17.6	1.4	1.5

5(月) こどもの日 給食で『非常食』を食べる体験を行います！実際に食べる体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることが出来ます。	6(火) ふりかえ休日	7(水) 非常食用おにぎり 鶏のからあげ 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 二色どら焼き	8(木) 豚ロースのソースがらめ ゆでやさい たけのこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ぼたぼた焼き	9(金) サーモンのコーンマヨ焼き ごまあえ キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ホットケーキアソート	10(土) 鶏肉のごまみそ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ
12(月) チキンシチュー グリーンサラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	13(火) さばのソース焼き 和風サラダ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ (いちご)	14(水) ビビンバ丼 わかめスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白い風船	15(木) おにぎり day 豆腐ハンバーグ ぼうれん草のコーンあえ なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ホットケーキアソート	16(金) 白身魚のやさしいあんかけ おかかあえ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿 (黒糖ミルク)	17(土) 豚肉のしょうが焼き やさしいマヨあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ハッピーターン
19(月) 豚肉の煮込み おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 手作りおやつ	20(火) さけの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	21(水) 甘茶まつり・給食日 ソースやきそば 華風あえ わかめスープ フルーツ ＜おやつ＞ 麦茶 プチケーキ	22(木) タンドリーチキン にんじんシリシリ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	23(金) 豚肉のピカタ アスパラ入りサラダ ABC スープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿	24(土) 3歳未満児保育参加 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ (ごま)
26(月) ポークカレー ゆでやさい フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	27(火) ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ハッピーターン	28(水) たけのこごはん ぼうれん草の ごまあえ なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番	29(木) 焼き肉 春雨サラダ キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 おにぎりせんべい	30(金) サーモンのレモンしょうゆ揚げ コールスローサラダ わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ (青のり)	31(土) 親子煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ぼたぼた焼き

★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)
(卵)のマークは、卵を除去します
(乳)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

給食だより

新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして1か月。子どもたちは新しい環境に慣れてきた様子が見られ、給食もよく食べてくれています。お迎えの時間、玄関脇のディスプレイを見ながらお話しされているご家族を見かけることがあります。〇〇がおいしかったとか、〇〇が食べられたとお話するお子さんに、ご家族は日々の成長を感じられるのではないのでしょうか。5月の空を泳ぐ鯉のぼりのように、子ども達がのびのびと元気に成長していくことを、食を通して応援していきます。

朝食から始まる生活リズム

子どもの頃から規則正しい食習慣を身につけると、生活リズムが整うだけでなく、将来の生活習慣病予防にも繋がります。まずは毎日、朝食を食べることから始めましょう！

子どもの頃から「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけよう！

朝食を食べる

正しい食習慣を形成するために



朝食を食べることで集中力が上がり、いきいきと1日を過ごすことができます。他に生活リズムが整うことで、排便習慣にも繋がります。さらには朝食を食べていない人に比べ、学力が高いことも報告されています。

まずはごはんやパンなどの主食を食べましょう。体全体のエネルギーになり、眠っている脳を起こしてくれます。食べる習慣が身についたら、プラス1品を意識してみましょ。

早寝早起きをする

気持ちよく朝食を食べるために



乳幼児(1〜3歳)の睡眠時間は昼寝を含め11〜12時間程度が望ましく、朝7時に起きるとしたら遅くとも夜9時には寝る必要があります。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、脳や体の成長を促します。

子どもの起床・就寝時刻、食習慣は大人に影響されます。家族全員で生活習慣・食習慣を整えましょう。一度身についた習慣はなかなか変えられません。子どもの頃から正しい習慣を身につけることが大切です。



よくある

保護者の悩み相談室

Q 一生懸命作ったのに食べてもらえず、毎日の食事作りが苦痛です

A 栄養や品数より「心のゆとり」を大切に！

いつも栄養を考えて工夫しているのに、報われないとつらいですね。ときには「おかすが一品でも体調が悪くなるわけではない」と肩の力を抜きましょう。手間を省いた分、子どもと向き合う余裕をもって「今日は何を食べたい？」とリクエストを聞くのもよいでしょう。そして例えばばかうけにするなら、付け合わせのレタスをちぎる、ミニトマトのへたをとる、お皿に盛り付けるなど、子どもと一緒に食卓を整えてみるのも楽しいですね。

保護者のゆとりが伝わると、子どもの食への向き合い方もきっと変化していくはずです。