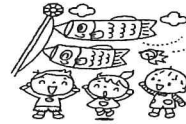




給食だより5月号



5月の行事と献立



新入園児のみなさんも入園して一ヶ月が経ちました。保育園の生活に慣れ、給食も楽しく食べられるようになってきたのでしょうか？緊張がほぐれると同時に疲れが出てくる時期でもありますので、十分な栄養を摂りバランスのよい食事を心掛けましょう。

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちのすすめ

どうして「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活をするといいのかな？

早寝・早起きをしよう！

～早寝・早起きが大切な理由～

①筋肉や骨を成長させる成長ホルモンが夜10時～2時頃にたくさん出るので、9時頃には布団に入り深い眠りになることが重要になる。

②早起きをすると、おなかがすいて朝ごはんをしっかり食べることができる。

わたしたちが眠っている間に・・・

疲れをとる 病気に負けない体をつくる

成長ホルモン 元気な心をとります

朝ごはんを食べよう！

～朝ごはんが大切な理由～

- ①体のリズムを整える。
- ②脳にエネルギーを補給する。

朝ごはんを食べると・・・

体温が上がり体が目覚める 元気になる
やる気が出る
うんちが出やすくなる 集中できる

毎日が楽しくなるよ！

朝うんちをしよう！

～朝うんちが大切な理由～

①食後は腸の働きが活発になり排便がしやすくなるので登園前に出ます。

②一日すっきりとした気分で活動ができる。

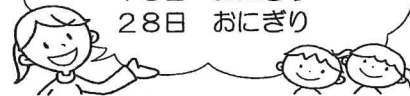
バナナうんち！

臭いも少なく、色は黄色に近い茶色をしています。硬すぎず、柔らかすぎず水に浮くうんちが理想です。



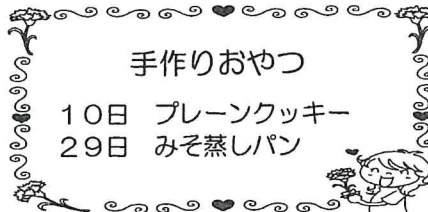
未満児の主食です

- 7日 うどん
- 18日 おにぎり
- 28日 おにぎり



手作りおやつ

- 10日 プレーンクッキー
- 29日 みそ蒸しパン



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	火		つくねのお好み焼き風 じゃが芋の煮物 豆腐となめこのみそ汁 いちご	牛乳 お菓子	オレンジ
2	水		ほっけの塩焼き ブロッコリー チンジャオロースー 五目汁	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
3	木	憲法記念日			
4	金	みどりの日			
5	土	こどもの日			
6	日				
7	月		春巻き 大根サラダ 具だくさん汁	お茶 お菓子	牛乳
8	火		鮭の南蛮漬け 筑前煮 玉葱のみそ汁	ミロ お菓子	バナナ
9	水	集金日	マカロニグラタン シーチキン炒め 玉子のみそ汁 いちご	ヨーグルト	お茶 お菓子 牛乳
10	木		赤魚の西京焼き 鶏の青じそドレッシング和え 高野豆腐のみそ汁 パナナ	お茶 手作りおやつ	お菓子
11	金		ポークチャップ ポテトサラダ かぶのみそ汁	シニア お菓子	オレンジ
12	土		具だくさん汁 かぼちゃの含め煮 ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	日				
14	月	身体測定 交通指導 すくすく相談	かにたま 豚と野菜のソテー のり佃煮 白菜のみそ汁	ココア お菓子	オレンジ
15	火		ポークカレー かぶとハムのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
16	水	月例研修会 交通安全教室	鮭の照り焼き アスパラ 金平ごぼう 生揚げのみそ汁	バナナ	ヨーグルト
17	木	誕生会	焼きそば 鶏の唐揚げ スティック野菜 玉子スープ いちご	お茶 ケーキ	牛乳
18	金	5歳児親子遠足	松風焼き 根菜の煮物 えのきと人参のみそ汁 チーズキャッチ	お茶 お菓子	オレンジ
19	土		豚丼風 マセドアンサラダ チンゲン菜のみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
20	日				
21	月	内科健診①	野菜コロッケ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	火	内科健診②	タラのエスカベージュ 肉野菜みそ炒め キャベツのみそ汁	お茶 お菓子	ヨーグルト
23	水		鶏の香味焼き レタスサラダ たらこ昆布のみそ汁	スキムミルク お菓子	オレンジ
24	木	避難訓練 保護者会幹事会	ほっけのカレームニエル 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁 チーズキャッチ	お茶 お菓子	牛乳
25	金	坐禅会	ハンバーグきのこソースかけ コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	ヨーグルト	バナナ
26	土		具だくさん汁 ブロッコリーのかつお和え ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
27	日				
28	月		豚肉のソテー 三色なめ茸和え かぼちゃのみそ汁 パナナ	牛乳 お菓子	ヨーグルト
29	火		さばの醤油煮 ビーフンソテー 田舎汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
30	水		タンドリーチキン ミモザサラダ じゃが芋のみそ汁	シニア お菓子	オレンジ
31	木	園だより・絵本配り	ココット蒸し アスパラソテー 納豆 キャベツとわかめのみそ汁	お茶 お菓子	牛乳