

きゅうしよくだより5月号



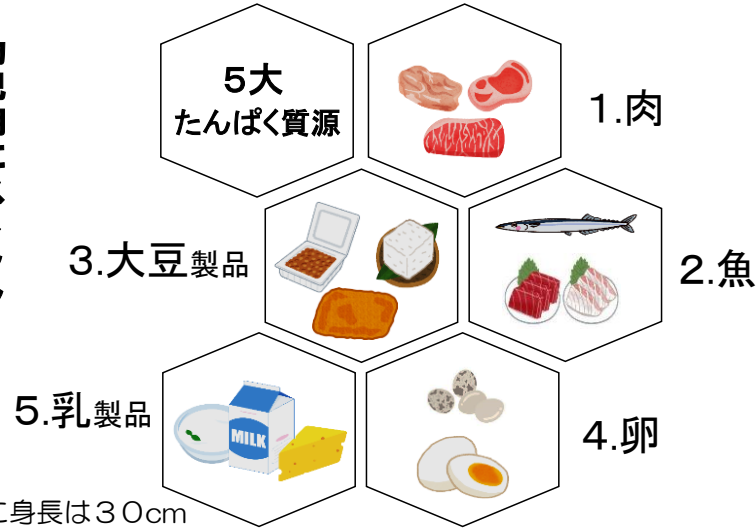
花輪さくら保育園

入園・進級から1か月が経ちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせるようになってきたのではないのでしょうか。

5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べて体を休めましょう。

「5大たんぱく質源についてのはなし」

幼児期にストック
脳神経や骨、血液など
体が成長するときは
たんぱく質は必ず
必要不可欠な栄養素
です。



1歳から5歳までに身長は30cm以上伸びて脳の重さは1.5倍！

1つは、摂りましょう！
朝昼晩の食事ですぐれか



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	水		ほっけの蒲焼き キャベツソテー 大根と生揚げのみそ汁 いちご	牛乳 お菓子	果汁
2	木		チンジャオロースー ミモザサラダ 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火		松風焼き 白菜とベーコンのサラダ 芋とわかめのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	水		赤魚の醤油煮 もやし中華炒め かぼちゃのみそ汁 パナナ	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
9	木		のり塩唐揚げ 切干大根煮 玉子と豆腐のみそ汁 オレンジ	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
10	金		親子焼き 金平ごぼう 納豆 キャベツと人参のみそ汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
11	土		具だくさん汁 かぶのなめ茸和え ふりかけ	ジョア お菓子	お茶 お菓子
12	日				
13	月		豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 白菜とにらのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
14	火		肉野菜炒め パンプキンサラダ もやしと生揚げのみそ汁 いちご	ココア お菓子	お茶 お菓子
15	水		チキンカレー ブロッコリーとアスパラのサラダ フルーツヨーグルト	ヤクルト お菓子	果汁
16	木		さばの磯辺揚げ 筑前煮 大根と切り麩のみそ汁	バナナ	お茶 お菓子
17	金		ポテトグラタン 納豆和え かぶとキャベツのみそ汁	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
18	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
19	日				
20	月		芋と鶏のケチャップ煮 中華風春雨 五目汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
21	火		鮭の香味焼き ひじきの炒め煮 里芋とえのきのみそ汁 パナナ	ミロ お菓子	お茶 お菓子
22	水		つくねのお好み焼き風 白菜の炒め物 南瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	木		ミートスパゲティ ささみのレモンだれ 野菜スティック 玉子スープ オレンジ	お茶 ケーキ	果汁
24	金		かにたま 肉じゃが ピーマンとシラスのふりかけ キャベツと高野のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	土		ビビンバ丼風 ブロッコリーの青じそサラダ 玉葱とふのりのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
26	日				
27	月		鶏のマーマレード焼き 三色和え 具だくさん汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
28	火		ウインナーと玉葱のかき揚げ 根菜の煮物 なめこのみそ汁	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
29	水		ミートボール マカロニサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
30	木		さばのみそ煮 ビーフソテー かぶと人参のみそ汁 オレンジ	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
31	金		ひき肉カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	果汁 お菓子	牛乳

SDGs(持続可能な開発目標)とは？

貧困、不平等・格差、気候変動による影響など、世界の様々な問題を根本的に解決し、すべての人たちにとってより良い世界をつくるために設定された、世界共通の17の目標です。この中の「飢餓をゼロに」「つくる責任、つかう責任」には「2030年までに世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させる」という目標が挙げられています。様々な食育活動や毎日の給食を体験することで、食べ物のありがたさや感謝の気持ちを育てます。「食育」を実践していくことが、これからの子どもたちの未来のため、SDGsを実現するためにも大切なことかもしれませんね。

こどもの日



日本の国民の祝日のひとつ。
「ゴールデンウィーク」を構成する祝日のひとつで、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として、1948年に制定されました。

未満児の主食

- 7日 おにぎり
 - 20日 おにぎり
 - 27日 ラーメン
- (0、1歳 うどん)

手作りおやつ



2日 たこ焼き風ポテト 17日 ソフトかりんとう

