

きゅうしょくだより5月号



花輪さくら保育園

新年度が始まり早くも1か月が経ちました。

新しい環境でドキドキしていた様子の子どもたちは環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。少し疲れがたまって 体調を崩しやすい季節でもあるので食事バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。

5月病解消に役立つ栄養

ビタミンC イライラすると大量に失われます。野菜や果物に多く含まれているので、積極的に取るようにしましょう。

カルシウム 牛乳、小魚に多く含まれています。骨や歯を作ったり、神経の興奮を収めたりします。イライラしているときはカルシウム不足を疑ってみてください。

ビタミンB群 疲労回復に欠かせないのと同時に脳の働きにも欠かせない栄養です。神経疲労の回復に役立ち、不足すると食欲不振につながります。B6はうなぎやレバー、玄米、豆類、さつまいもなどに多く含まれています。

食べ過ぎに注意 規則正しく3食を摂りましょう。ストレスや病気に負けない体をつくって、健康に過ごしましょう。

季節の野菜知っていますか？

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化作用があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待って出てきたのが春野菜です。

ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなど様々あります。

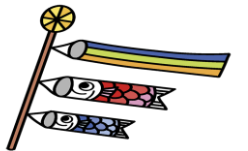
季節のものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。



	未満児の主食		手作りおやつ
	8日 おにぎり		12日 チーズいももち
	20日 おにぎり		30日 豆乳入り黒糖蒸しパン
	29日 ラーメン		
	(0,1歳児 うどん)		



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	木		豆腐ハンバーグ 大根のツナマヨサラダ 玉子と人参のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
2	金		さばのみそ煮 キャベツソテー なめこと麩のみそ汁 いちご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	土		憲法記念日		
4	日		みどりの日		
5	月		こどもの日		
6	火		振替休日		
7	水		ポークカレー ブロッコリーの青じそサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	牛乳
8	木		肉野菜炒め パンプキンサラダ 玉葱と人参のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
9	金		ほっけの磯辺揚げ もやし中華炒め かぶのみそ汁 オレンジ ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
10	土		具だくさん汁 さつま芋のバター煮 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	日				
12	月		親子焼き スパゲティサラダ 手作りふりかけ 白菜と油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
13	火		鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 玉子とわかめのみそ汁 いちご ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
14	水		鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
15	木		ウインナーと玉葱のかき揚げ 筑前煮 里芋とにらのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	金		ミートボール かぶサラダ ABCスープ みかん缶 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
17	土		具だくさん汁 かぼちゃの天ぷら ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
18	日				
19	月		酢鶏 ミモザサラダ 芋としめじのみそ汁 バナナ ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
20	火		松風焼き 白菜とベーコンのサラダ 豆腐と大根のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
21	水		さばのみりん焼き ビーフソテー かぶとふのりのみそ汁 ごはん	バナナ	お茶 お菓子
22	木		ポテトグラタン 切干大根煮 もやしと青菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	金		ミートスパゲティ のり塩唐揚げ 野菜スティック 玉子スープ オレンジ	お茶 ケーキ	果汁
24	土		チンジャオロースー マセドアンサラダ 白菜とにらのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	日				
26	月		つくねのお好み焼き風 中華風春雨 大根と玉子のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
27	火		チキンカレー ひじきサラダ フルーツヨーグルト ごはん	牛乳 お菓子	果汁
28	水		赤魚の醤油煮 白菜の炒め物 南瓜と玉葱のみそ汁 オレンジ ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
29	木		鶏の香味焼き ブロッコリーとアスパラのサラダ 具だくさん汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
30	金		玉子焼き 肉じゃが 焼きのりの佃煮 高野豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
31	土		ビビンバ丼風 かぶのなめ茸和え 里芋と椎茸のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子