

きゅうしょくだより5月号



行事と献立



入園・進級して1か月が経ちました。新しい環境にも慣れ、友だちと会話を楽しみながら給食を食べている姿が見られるようになりました。

5月は楽しい大型連休があります。生活リズムが崩れる時期でもあるので、「早寝早起き」「3食しっかり食べる」「十分な休息を取る」ように心掛けましょう。

春野菜のいいところ

- ・「体を起こす目ざまし時計」の役目がある
- ・いっぱい動けるように、体にパワーをくれる
- ・風邪をひきにくくしてくれるビタミンが多い



新じゃが



春キャベツ

春野菜には、冬の間に蓄えた「元気のもと」がたくさん入っています。春になると『さあ、みんなに元気をあげるよ!』と出てくる食べもの。食べると、走ったり遊んだりする力が湧いてきます。



筍



アスパラガス



新たまねぎ



さやいんげん
スナップエンドウ
グリーンピース



おやつ役割とは

1 心の栄養

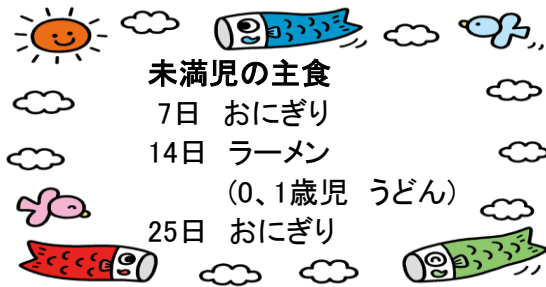
子どもにとっておやつは『楽しみ』の要素が強く、心の栄養となります。

2 栄養素を補う食事(補食)

子どもの小さな体に対してたくさんのエネルギーが必要です。胃袋が小さく消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは栄養が十分に摂れません。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安に時間を決めておやつを摂るようにしましょう。

正しい手洗いの習慣を

食事の前には正しく手を洗う習慣をつけたいものです。すみずみまでよくこすらなかったり、ハンドソープをさっと流して終わりにしていませんか? お子さんと一緒に、指の先や間、手の甲などの洗い方を確認してみてください。



未満児の主食

7日 おにぎり

14日 ラーメン

(0、1歳児 うどん)

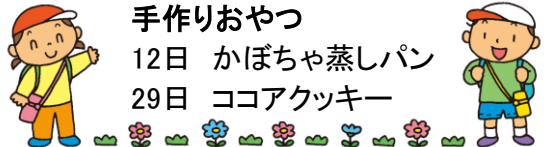
25日 おにぎり



手作りおやつ

12日 かぼちゃ蒸しパン

29日 ココアクッキー



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	金		ささみのマヨパン粉焼き 中華風春雨 かぼちゃのみそ汁 みかん缶 ごはん	ヨーグルト	茶 お菓子
2	土		芋と鶏のケチャップ煮 金平ごぼう なめこと麩のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	茶 お菓子
3	日		憲法記念日		
4	月		みどりの日		
5	火		こどもの日		
6	水		振替休日		
7	木		チンジャオロースー ミモザサラダ かぶのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	茶 お菓子
8	金		さばのソース焼き 肉じゃが 玉子とわかめのみそ汁 いちご ごはん	ココア お菓子	茶 お菓子
9	土		具だくさん汁 大根のなめ茸和え ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	茶 お菓子
10	日				
11	月		チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	ヤクルト
12	火		赤魚の照り焼き 豚もやしソテー 豆腐と大根のみそ汁 いちご ごはん	牛乳 手作りおやつ	茶 お菓子
13	水		肉団子の甘酢あん ブロッコリーのフレンチドレッシング 白菜とにらのみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	茶 お菓子
14	木		厚焼き玉子 キャベツの和え物 具だくさん汁 ごはん	ヨーグルト	茶 お菓子
15	金		ポテトコロッケ 鶏と大根の煮物 高野豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	茶 お菓子
16	土		韓国風肉ごぼう 白菜のお浸し もやしと青菜のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	茶 お菓子
17	日				
18	月		パンプキングラタン ひじきの炒め煮 キャベツと玉子のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	茶 お菓子
19	火		ロールパン 鶏の唐揚げ 野菜スティック ABCスープ オレンジ	お茶 ケーキ	果汁
20	水		ほっけのみりん焼き ビーフンソテー 五目汁 ごはん	バナナ	茶 お菓子
21	木		ビビンバ丼風 ポテトサラダ 白菜と切り麩のみそ汁 みかん缶 ごはん	牛乳 お菓子	茶 お菓子
22	金		ウインナーと玉葱のかき揚げ 根菜の煮物 里芋と油揚げのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	茶 お菓子
23	土		具だくさん汁 わかめサラダ ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	茶 お菓子
24	日				
25	月		豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 かぶとにらのみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	茶 お菓子
26	火		フライドチキン 大根マリネ 生揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	茶 お菓子
27	水		さばの塩焼き キャベツの炒め物 鶏汁 パイン缶 ごはん	ヨーグルト お菓子	茶 お菓子
28	木		ポークカレー アスパラガスのオーロラサラダ バナナ ごはん	牛乳 お菓子	果汁
29	金		玉子のミートソースかけ 切干大根の炒め煮 手作りふりかけ 豆腐と青菜のみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	茶 お菓子
30	土		具だくさん汁 かぼちゃのそぼろあん ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	茶 お菓子
31	日				