



5月 給食だより

いただきます



新しい生活には慣れましたか？



入園式から1か月が経ちました。環境が変わり、初めは緊張していた子どもたちも、少しずつ保育園での生活にも慣れ、新しいお友達と楽しく給食を食べることができるようになってきました。これからたくさん食べてたくさん遊んで、元気で丈夫な体を作っていきましょう。

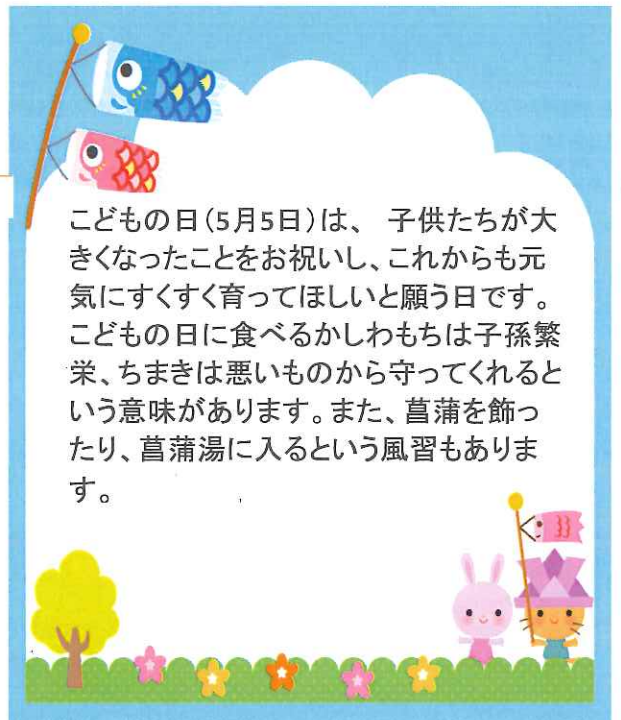


生活リズムが不規則になると朝からぼーっとしてしまいます。5月はお休みも多く生活リズムが崩れやすくなります。



◎早寝早起きを心がけ、朝ごはんをきちんと食べましょう。

十分な睡眠は日中の疲れをとり、脳や体の発育を促します。睡眠をしっかり取ることで、朝ごはんをおいしく食べることができます。朝ごはんを食べると1日の食品の数も多くなり、栄養のバランスも良くなります。朝からしっかり噛むことで、脳を活性化させます。…朝ごはんがなかなか食べられないときは、おにぎりにしたりごはんには納豆やしらす干しやふりかけをかけたり変化をつけることで食べやすくしてあげましょう。また、朝ごはんをとると、腸が刺激され排便を促します。ウンチは健康のバロメーターです。



こどもの日(5月5日)は、子供たちが大きくなったことをお祝いし、これからも元気にすくすく育てほしいと願う日です。こどもの日に食べるかしわもちの子孫繁栄、ちまきは悪いものから守ってくれるという意味があります。また、菖蒲を飾ったり、菖蒲湯に入るという風習もあります。



◎園では、食育活動にも取り組んでいます。

まごわやさしいという言葉聞いたことがありますか？バランスのよい食事をするのにおすすめです。園では、ごぼう・里芋・しいたけ・厚揚げ・いんげんなどを使用した筑前煮、わかめ・豆腐・しめじなどを使用した汁物、胡麻和え、魚の西京焼きやオランダ揚げ(ごぼうや人参などの野菜と魚すり身を使用するすり身揚げ)などを提供しています。また、毎月19日は食育の日です。どんな食材を使っているのか子どもたちに絵で紹介しています。※今園では、さくらんぼが実っています。子ども達が収穫したものを給食で提供しています。



※らいおん組・きりん組・ぱんだ組さんは、白ご飯、箸、コップの忘れがないようお願いいたします。らいおん組・きりん組・ぱんだ組さんは、白ご飯を持ってきますが、『白ご飯がいない日』もあります。必ず毎日の献立を確認し忘れずに持たせてください。朝準備(白ご飯)が間に合わない場合は、11時までに『白ごはん』を持ってきてくださるようご協力お願いします。麺の日はご飯の量を調整してください。

日付	献立	アレルギー
1日 月	給食 ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツ	卵、乳
	おやつ 朝)牛乳 ポン菓子 昼)牛乳 パナマフィン	卵、乳
2日 火	給食 ごはん 鶏の照り焼き コンソメスープ ポテト ブロッコリー とまと	卵、乳
	おやつ 朝)牛乳 星食べよ 昼)牛乳 おはぎ	乳
3日 水	給食 建国記念日	
	おやつ	
4日 木	給食 みどりの日	
	おやつ	
5日 金	給食 こどもの日	
	おやつ	
6日 土	給食 チキンライス スープ フライ フルーツ	卵
	おやつ 朝)牛乳 ドーナツ 昼)牛乳 お菓子	乳
7日 日	給食	
	おやつ	
8日 月	給食 ごはん 野菜たっぷりカレー ブロッコリーサラダ フルーツ	乳
	おやつ 朝)牛乳 ビスコ 昼)牛乳 いも天	乳
9日 火	給食 (ばんの日)(アメリカの料理) エビカツバーガーポトフ ポテトサラダ フルーツ	卵、乳
	おやつ 朝)牛乳 ビスケット 昼)牛乳 クリームチーズパイ	卵、乳
10日 水	給食 (中国料理)ごはん 八宝菜 シューマイ スナックエンドウ とまと	
	おやつ 朝)牛乳 フルーツ 昼)牛乳 よりより風	卵、乳

日付	献立	アレルギー
11日 木	給食 ごはん さばのみそ煮 ごま和え 納豆 根菜汁	
	おやつ 朝)牛乳 ポン菓子 昼)牛乳 白玉ぜんざい	乳
12日 金	給食 ごはん 豚肉のチーズパン粉焼き だご汁 ブロッコリー ミートマト	
	おやつ 朝)牛乳 星食べよ 昼)牛乳 手作りコロッケ	卵、乳
13日 土	給食 保育参観日	
	おやつ	
14日 日	給食	
	おやつ	
15日 月	給食 ごはん 親子丼 フルーツ りんごサラダ	卵
	おやつ 朝)牛乳 せんべい 昼)牛乳 きな粉しらめん	乳
16日 火	給食 ごはん アスパラ 鮭のフライタルソース たけのこのみそ汁 とまと	卵
	おやつ 朝)牛乳 丸ボーロ 昼)牛乳 おにぎり	乳
17日 水	給食 (めんの日)ちゃんぽん わかめごはん ブロッコリー かぼちゃフライ ミネとまと	
	おやつ 朝)牛乳 びすこ 昼)牛乳 ガーリックラスク	卵、乳
18日 木	給食 ごはん おでん フルーツ 小松菜と白菜のおかか和え	卵
	おやつ 朝)牛乳 ドーナツ 昼)牛乳 あんまん	乳
19日 金	給食 (食育の日)ネパールの料理 ごはん ダール(豆のスープ) チャウミン(麺)パコダ(から揚げ)	
	おやつ 朝)牛乳 フルーツ 昼)牛乳 アルタレコ(ポテト)	乳
20日 土	給食 ピラフ フライ スープ フルーツ	
	おやつ 朝)牛乳 ビスケット 昼)牛乳 おかし	乳

日付	献立	アレルギー
21日 日	給食	
	おやつ	
22日 月	給食 (中国の料理) ごはん 中華丼 春雨サラダ フルーツ	卵
	おやつ 朝)牛乳 ポン菓子 昼)牛乳 ごま団子 せんべい	乳
23日 火	給食 (お誕生日会)おにぎり ハンバーグ エビフライ マカロニサラダ フルーツ ポタージュ ヤクルト ミートマト	乳
	おやつ 朝)牛乳 星たべよ 昼)牛乳 プリンアラモード	乳
24日 水	給食 (めんの日)みそラーメン ふりかけごはん ぎょうざ ブロッコリー とまと	
	おやつ 朝)牛乳 シスコーン 昼)牛乳 カレーまん	乳
25日 木	給食 ごはん チキントマトソース スープ フレンチサラダ	乳
	おやつ 朝)牛乳 ウエハース 昼)小麦粉 フルーツヨーグルト せんべい	乳
26日 金	給食 ごはん カレーの香味揚げ ツナサラダ 豚汁	
	おやつ 朝)牛乳 丸ボーロ 昼)牛乳 クッキー	乳
27日 土	給食 五日ごはん フライ スープ フルーツ	
	おやつ 朝)牛乳 ドーナツ 昼)牛乳 おかし	乳
28日 日	給食	
	おやつ	
29日 月	給食 ごはん ヒレカツカレー フルーツ ブロッコリー とまと	
	おやつ 朝)牛乳 びすこ 昼)牛乳 米粉シュガーラスク	乳
30日 火	給食 (中国の料理)ごはん ホイコーロー フルーツ たけのこのスープ	
	おやつ 朝)牛乳 かんぱん 昼)牛乳 シェーフアソー(中国のおかし)	乳
31日 水	給食 ごはん オランダ揚げ 和え物 彩り野菜スープ	
	おやつ 朝)牛乳 ビスケット 昼)牛乳 キャラメルパイ	乳

※らいおん、きりん、ぱんだ組さんは、毎日ご飯を持たせて下さい。

※9日(火)ばんの日、23日(火)は、お誕生日会です。らいおん、きりん、ぱんだ組さんは、ごはんはいりません。

※めんの日は、らいおん、きりん、ぱんだ組さんは、ごはんの量を少なめに持たせて下さい。

※朝のおやつは、ひよこ、こあら、うさぎ組さんです。

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。