



給食だより 5月

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に園生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんを食べましょう！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？それはどんな朝ごはんでしょうか？ちょっとした工夫やもう一品加えることで、もっとバランスのよい朝ごはんになります。理想の朝ごはんに向けてステップアップをしてみましょう。

★ご飯のとき

ごはん (主食) と みそ汁 (汁物)

★パンのとき

パン (主食) と 牛乳 (飲み物)

ウイナー (肉類) + **サラダ** (野菜)

めだま焼き (魚) + **おひたし** (野菜)

納豆 (大豆) + **つけもの** (漬物)

焼き魚 (魚) + **くだもの** (果物)

エネルギー

からだの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがあります。

副菜(緑黄色野菜) くだもの(な) からの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがあります。

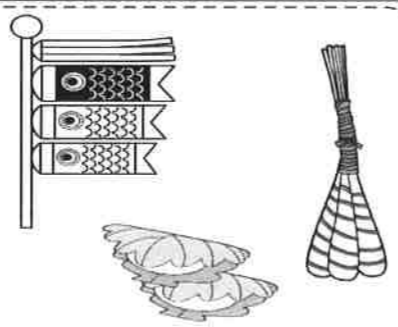
主菜(肉、魚、卵など) 体温を上げ、からだのウォームアップをしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。

汁物、飲み物(みそ汁、牛乳など) ほかにミネラルを定めない栄養分を補うことができます。

主食(ご飯、パン、めんなど) 主食には脳やからだのエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので、毎朝必ず食べるようにしましょう。

端午の節句

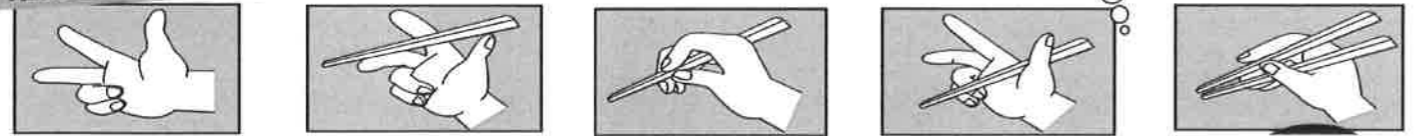
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖(しょう)蒲(ぼ)の節(せ)句(く)ともいわれ、菖(しょう)蒲(ぼ)湯(ゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



はし、上手に持てるかな？

むずかしい人も、おうちで毎日練習すると、正しい持ち方で食べられるようになりますよ！

確認してみましょう。



- ①図のように3本の指を出す練習をしましょう。
- ②まず、はしを1本持ち、中指と人差し指の間、人差し指と親指の間を通して箸を置きます。
- ③軽く指を曲げにぎります。えんぴつと同じ持ち方です。
- ④下のはしの持ち方。はしを1本親指ではさみます。はしの先の方は薬指のつめの上に置きます。
- ⑤下の指を持った状態で上のはしを指の間に通します。これが正しいはしの持ち方です。

H30年度



5月こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食	体調を整える食品		
1	火	ハヤシライス フルーツヨーグルト 牛乳	牛肉 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ バナナ みかん もも パイン		
2	水	焼きそば りんご ジャーマンポテト 牛乳	豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	焼きそば麺 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし りんご		
7	月	ふりかけごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ	豆腐 豚肉 うずら卵	ごはん	たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ しいたけ		
8	火	卵サンド バナナ ミネストローネ 牛乳	卵 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン じゃがいも	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ いんげん		
9	水	わかめごはん ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ	卵 合ミンチ ハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ		
10	木	ちゃんぽん オレンジ ソーセージボール 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ 卵 ソーセージ	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ オレンジ		
11	金	ひじきごはん 塩っぺあえ ささ身フライ	鶏肉 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	塩昆布 キャベツ きゅうり にんじん		
14	月	ゆかりごはん 五目きんぴら お好み焼き	牛肉 豚肉 卵	ごはん 小麦粉	れんこん ごぼう にんじん いんげん キャベツ もやし ねぎ ながいも		
15	火	ごはん スパゲッティサラダ 魚のホイル焼き	さわら ハム	ごはん スパゲッティ	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ しめじ たまねぎ		
16	水	ロールパン ゴマネーズサラダ タンドリーチキン コーンスープ	鶏肉 たまご ごま 牛乳	パン じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん コーン 白菜 ねぎ		
17	木	しらすごはん りんご 高野豆腐の卵とじ	豚肉 しらす たまご 高野豆腐	ごはん	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ 白菜		
18	金	ミートスパゲッティ プチゼリー 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 合ミンチ たまご 豆腐	スパゲッティ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ		
21	月	ジャムサンド コーンサラダ ビーフシチュー 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ ねぎ きゅうり		
22	火	たけのこごはん コロッケ ピーナツ和え すまし汁 デザート	鶏肉 豆腐 合ミンチ 油揚げ	ごはん じゃがいも	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ わかめ		
23	水	肉うどん かぼちゃマフィン 牛乳	牛肉 かまぼこ たまご バター	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ		
24	木	春の遠足					
25	金	わかめごはん ポテトサラダ 魚のアーモンドフライ	さわら ハム アーモンド たまご	ごはん じゃがいも	キャベツ にんじん わかめ きゅうり		
28	月	ごはん のり酢あえ 鶏肉のホイル焼き	鶏肉 ちくわ チーズ	ごはん	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ ブロッコリー		
29	火	ホットドック オレンジ 肉団子と春雨のスープ 牛乳	ウイナー 鶏肉 たまご	パン 春雨	キャベツ 白菜 にんじん ねぎ しいたけ		
30	水	ごはん 切干し大根の煮物 大豆とつくねのメンチカツ	大豆 鶏肉 ツナ たまご	ごはん パン粉	切干大根 いんげん ねぎ 小松菜 にんじん たまねぎ		
31	木	親子丼 チーズ たくあんときゅうりの和え物	たまご チーズ 鶏肉 かまぼこ	ごはん	たくあん キャベツ きゅうり 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ		

ただししせいで、たべましよう。