



給食だより 5月

令和4年度



5月 こんだてひょう

真珠幼稚園 73-1523

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。

エネルギー

★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)

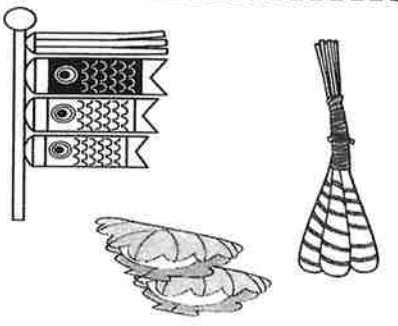
主菜 (肉、魚、卵など)

副菜 (緑黄色野菜、くだものなど)

エネルギーを補うには、たんぱく質とビタミンをしっかりと摂ることが大切です。朝食は一日の活動源となるので、しっかりと食べてください。

端午の節句

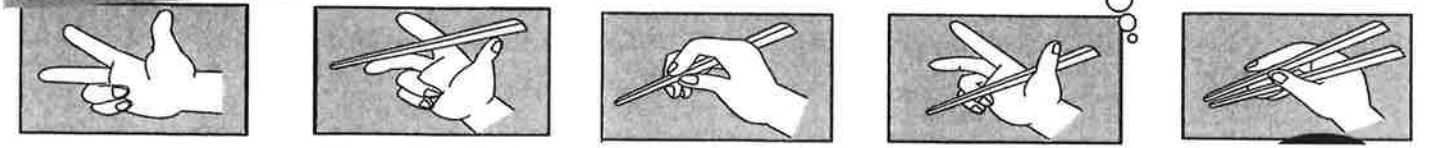
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖(しょう)蒲(ぼ)の節(せ)句(く)ともいわれ、菖(しょう)蒲(ぼ)湯(ゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかかしもちを食べたりします。



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るように箸を置きます。
- 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下のはし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。

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		
2	月	ごはん 納豆あえ 鶏肉の包み焼き	納豆 鶏肉 チーズ	ごはん	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのき しいたけ		
6	金	ハヤシライス こいのぼりハンバーグ ブロッコリーサラダ 牛乳	牛肉 合ミンチ ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり		
9	月	ふりかけごはん 肉じゃが ちくわの磯辺・カレー揚げ	豚肉 たまご ちくわ	ごはん 小麦粉 じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん あおさ いんげん		
10	火	ごはん 切り干し大根の煮物 豆腐とツナの卵焼き みそ汁	たまご 豆腐 つな 油揚げ	ごはん	切干大根 にんじん いんげん しいたけ ねぎ たまねぎ		
11	水	ちゃんぽん チーズ かぼちゃマフィン 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 チーズ さつまあげ	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし かぼちゃ		
12	木	たまごサンド オレンジ ミネストローネ 牛乳	たまご 豚肉 牛乳 ベーコン	食パン じゃがいも マカロニ	オレンジ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ		
13	金	ごはん 五目きんぴら 魚のアーモンドフライ ゼリー	牛肉 さかな たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにやく	れんこん ごぼう いんげん にんじん		
16	月	しらすごはん ヨーグルト 高野豆腐の卵とじ	豚肉 たまご さつまあげ ヨーグルト しらす	ごはん	ほうれんそう にんじん もやし 白菜 たまねぎ しいたけ		
17	火	和風スパゲッティ コロコロラスク 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ 食パン	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき ほうれんそう		
18	水	ビビンバ丼 バナナ 中華風サラダ	豚肉 たまご ハム 牛乳	ごはん 春雨	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ きゅうり バナナ		
19	木	チキンライス 牛肉コロッケ デザート マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン ハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 キャベツ きゅうり		
20	金	ホットドック プチゼリー クリームシチュー 牛乳	鶏肉 ウインナー たまご 牛乳	パン じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン		
23	月	ごはん ピーナッツあえ 魚の味噌マヨネーズ焼き かきたま汁	さかな たまご ちくわ みそ	ごはん	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのき ねぎ		
24	火	わかめごはん ゴマネーズサラダ タンドリーチキン もずくスープ	鶏肉	ごはん じゃがいも	ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ もずく ねぎ オクラ		
25	水	みそラーメン チーズ りんごケーキ 牛乳	豚肉 かまぼこ たまご 牛乳 チーズ	ホットケーキミックス ラーメン麺	チンゲン菜 にんじん ねぎ りんご もやし		
26	木	チョコサンド ごぼうサラダ 春雨と肉団子のスープ 牛乳	鶏肉 ハム たまご	食パン 春雨	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ		
27	金	春の遠足					
30	月	ごはん ひじきの炒り煮 お好み焼き	豚肉 鶏肉 たまご 厚揚げ	ごはん 小麦粉	ひじき にんじん いんげん キャベツ ねぎ もやし ながいも		
31	火	ゆかりごはん スパゲッティサラダ 生姜焼き りんご	豚肉 ハム	ごはん スパゲティ	キャベツ きゅうり にんじん りんご		

ただししせい、たべましよう。