



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 何を食べればいいのか？



- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくりまします。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

<p>③副菜 野菜、果物など</p>	<p>②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など</p>
<p>①主食 ごはん、パン、めん類など</p>	<p>④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！

～中身が大切！朝ごはん～

①～④がそろった食事をしてね！

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
--	---	---	---------------------------------

朝食にもおすすめ！給食メニュー「鮭めしの具」

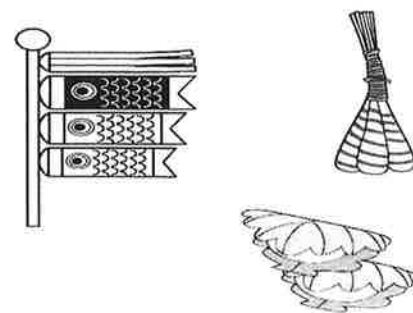
簡単にできるので、ぜひやってみてください

- 材料 (4人分)
- さけほぐし身 100g
 - 高菜漬 50g
 - しらす干し 10g
 - しょうゆ 小さじ1/5
 - みりん 少々
 - すりごま 10g

- 作り方
- ①高菜漬は1cm程度に刻む。
 - ②さけ、高菜漬、しらす干しを炒め、しょうゆ、みりんを入れて調味する。
 - ③仕上げにすりごまを入れる。

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(せつ)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。



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	月	ごはん きんぴらごぼう 五目卵焼き もずく汁	たまご 鶏ミンチ 牛肉 豆腐	ごはん	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ もずく		
2	火	ホットドッグ プチゼリー ビーフンスープ 牛乳	ウインナー 豚肉 牛乳 たまご	ロールパン ビーフン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲン菜 ねぎ		
8	月	ハヤシライス チーズ ひじきサラダ 牛乳	牛肉 ツナ チーズ 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ひじき		
9	火	わかめごはん スタミ納豆 魚のホイル焼き バナナ	さわら 納豆 合ミンチ	ごはん	たまねぎ にんじん えのき しいたけ ねぎ たけのこ バナナ		
10	水	焼そば さつまパン 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 かまぼこ	焼そばめん さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
11	木	ふりかけごはん 肉じゃが ちくわの磯辺・カレー揚げ	ちくわ 豚肉 たまご	ごはん じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん いんげん あおさ		
12	金	たまごサンド オレンジ ミートボールのトマト煮 牛乳	たまご ミートボール 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん しめじ トマト缶 オレンジ		
15	月	ごはん 五目煮豆 お好み焼き	豚肉 たまご チーズ 鶏肉 厚揚げ 大豆	ごはん こんにゃく 小麦粉 ながいも	キャベツ もやし ねぎ れんこん にんじん いんげん		
16	火	春の遠足					
17	水	ちゃんぽん コロコロラスク 牛乳	豚肉 牛乳 さつまあげ バター	食パン ちゃんぽん麺	キャベツ もやし にんじん ねぎ		
18	木	カレーチャーハン 唐揚げ ツナサラダ コンソメスープ デザート	合ミンチ 鶏肉 ツナ ベーコン	ごはん	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 白菜		
19	金	しらすごはん ヨーグルト 高野豆腐たまごとじ	しらす たまご 高野豆腐 豚肉 ヨーグルト	ごはん	ほうれんそう たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ		
22	月	わかめごはん ピーナツあえ 鶏肉の包み焼き	鶏肉 ピーナツ チーズ ちくわ	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ えのき たまねぎ ブロッコリー		
23	火	コロケパン りんご ミネストローネ 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳	ロールパン じゃがいも マカロニ	キャベツ りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー		
24	水	ごはん のり酢あえ 魚のアーモンドフライ かきたま汁	さかな ちくわ アーモンド たまご 豆腐 のり	ごはん 小麦粉 パン粉	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ		
25	木	クリームスパゲッティ りんごケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	スパゲティ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう りんご		
26	金	親子丼 チーズ たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 たまご チーズ かまぼこ	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しいたけ たくわん きゅうり		
29	月	鮭ごはん スパゲッティサラダ 生姜やき プチゼリー	豚肉 ハム 鮭	ごはん スパゲティ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが		
30	火	ごはん ひじきの炒り煮 チーズ入りオムレツ みそ汁	合ミンチ 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 チーズ	ごはん こんにゃく	切干大根 にんじん いんげん たまねぎ ピーマン ひじき		
31	水	チョコサンド ごぼうサラダ ビーフシチュー 牛乳	牛肉 牛乳 ハム	食パン じゃがいも	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー		

ただししせいで、たべましょう。