

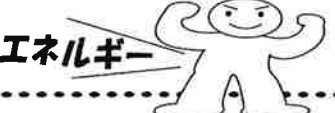


給食だより 5月

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。

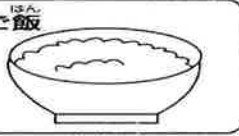
朝ごはんを食べましょう！

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。



エネルギー

★ご飯のとき



ごはん
主食



みそ汁
汁物

+



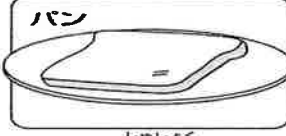
ウィンナー
めだま焼き
主食

+



サラダ
おひたし
つけもの
くだもの
副菜

★パンのとき



パン
主食



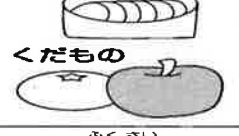
牛乳
飲み物

+



焼き魚
主菜

+



副菜(緑黄色野菜、くだものなど)

副菜(緑黄色野菜、くだものなど)
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。

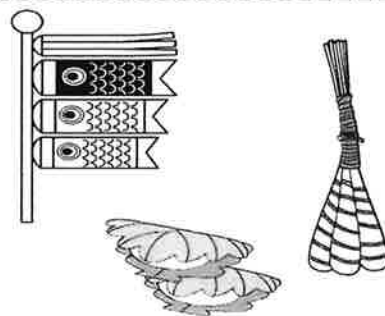
主菜(肉、魚、卵など)
体温を上げ、からだのウォームアップしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。

汁物、飲み物(みそ汁、牛乳など)
ほかにミネラルで足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすく、飲み物は水分補給にもなります。

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。

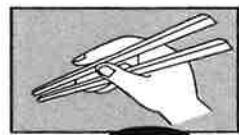
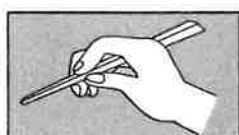
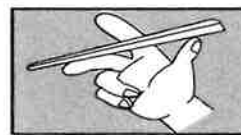
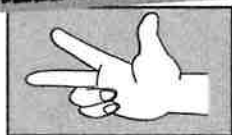
端午の節句

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(ふ)の節(せつ)句(く)ともいわれ、菖(しょう)蒲(ふ)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？

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。

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！

令和7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	木	ごはん ほうれん草のごまあえ 魚のアーモンドフライ	魚 たまご ごま ちくわ アーモンド	ごはん 小麦粉 パン粉	ほうれんそう にんじん キャベツ	
2	金	ごはん しゅうまい マーボー豆腐 チーズ	豆腐 豚肉 うずら卵 しゅうまい チーズ	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし 白菜 しいたけ ねぎ	
7	水	ハヤシライス プチゼリー ごぼうサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 ごぼう きゅうり キャベツ	
8	木	ちゃんぽん バナナ さつまパン 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 平天	ちゃんぽん麺さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	
9	金	鮭ごはん ゴマネーズサラダ 鶏肉の包み焼き	鶏肉 チーズ みそ	ごはん じゃがいも	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ にんじん えのき しいたけ	
12	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 高野豆腐 ヨーグルト 平天	ごはん	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし 白菜 ねぎ	
13	火	春の遠足(お弁当の日)				
14	水	フルーツサンド コロコロソーテー 野菜スープ 牛乳	豚肉 ベーコン ウインナー 生クリーム 牛乳	食パン じゃがいも	みかん缶 たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ コーン	
15	木	ごはん 塩っぺあえ みそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭 みそ 豆腐	ごはん マヨネーズ	キャベツ 大根 にんじん きゅうり たまねぎ コーン	
16	金	ゆかりごはん チンジャオロース ポークピカタ	豚肉 たまご チーズ	ごはん 小麦粉	ピーマン にんじん たけのこ キャベツ	
19	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 千草焼き すまし汁	鶏肉 豆腐 厚揚げ	ごはん じゃがいも 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ いんげん	
20	火	チキンライス メンチカツ デザート ドレッシングサラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	ごはん パン粉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー 白菜 きゅうり	
21	水	焼きそば かぼちゃマフィン 牛乳	豚肉 かまぼこ たまご 牛乳	焼きそば麺 ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぼちゃ もやし	
22	木	チョコサンド チーズ入りサラダ ミートボールのトマト煮 牛乳	ハム ミートボール 牛乳 チーズ	食パン マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ いんげん トマト缶	
23	金	わかめごはん 肉じゃが ちくわの磯部・カレー揚げ	ちくわ 豚肉 たまご	ごはん じゃがいも しらたき 小麦粉	たまねぎ にんじん いんげん 青さ	
26	月	ごはん 納豆あえ チキン南蛮	鶏肉 納豆 たまご	ごはん 片栗粉 マヨネーズ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし たまねぎ パプリカ きゅうり	
27	火	カレーうどん たいやき 牛乳	豚肉 牛乳 ちくわ	うどん麺 たいやき	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	
28	水	ひじきごはん 切り干し大根の煮物 魚の磯部揚げ	魚 たまご ツナ 鶏肉 油揚げ	ごはん 小麦粉	ひじき にんじん 切り干し大根 いんげん 青さ しいたけ	
29	木	ホットドッグ プチゼリー 春雨と肉団子のスープ 牛乳	たまご ウインナー 鶏肉 牛乳	コッペパン 春雨	きゃべつ 白菜 にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 ねぎ	
30	金	ごはん 五目煮豆 お好み焼き	豚肉 鶏肉 大豆 たまご チーズ	ごはん こんにやく 小麦粉	にんじん れんこん いんげん キャベツ ねぎ もやし	

ただしいしせいで、たべましょう。