

5月

給食だより



入園・進級から1カ月が経ちました。子どもたちも少しずつ園生活に慣れて、楽しく遊んでいるようです。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。

毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。

●おうちで食育

♪無理なくとうろう！「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなくとり入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとり入れましょう。

ま 「まめ」

大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。

ま 「まま」

たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。

わ 「わかめ」

わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。

や 「やさい」

ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。

さ 「さかな」

良質なたんぱく質が豊富な魚、特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。

し 「しいたけ」

しいたけをはじめとしたきのこ類はビタミンDが豊富。

い 「いも」

じゃがいもやさつまいも、さといも、やまいもなどいも類は、ビタミン類や食物繊維が豊富。



19日(金)…誕生会

★メニュー★

こいのぼりごはん

鶏の唐揚げ・フライドポテト

ブロッコリーのごまみそ和え

もずくのすまし汁

オレンジ

★おやつ★

牛乳・バナナスペシャル



食べられる量で

嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で。「食べられた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ〜」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

4月のメニューから「魚の香味ソース」を紹介します！

《材料》4人分

白身魚(園では赤魚使用)…4切れ

すりおろしにんにく…4g すりおろし生姜…4g

★ 濃い口しょうゆ…10g 砂糖…6g

ごま油…4g

大葉…3枚 ねぎ…3g

《作り方》

- ①★の調味料を合わせ、よく混ぜておく。
- ②大葉は千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ボウルに魚と★を入れて混ぜ、大葉、ねぎを入れて軽く混ぜ合わせ5〜10分漬け置く。
- ④フライパンまたは230℃に予熱したオーブンで焼き色が付くまで焼いて出来上がり♪



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
1 15 29	月 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ ジャがいものみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 牛乳 せんべい
2 16 30	火 にしき揚げ きゅうりの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ おかき	ごはん 牛乳 チーズ
17 31	水 豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ	お茶 おにぎり	ごはん 牛乳 バナナ
18	木 肉じゃが ハムサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 オレンジ 丸ボーロ	ごはん ヨーグルト
6	土 木の葉丼 甘酢キャベツ バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 あられ
8 22	月 豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐のみそ汁	牛乳 焼きいも	ごはん 牛乳 もも缶
9 23	火 魚の塩焼き 白和え 中華スープ	お茶 カップヨーグルト クラッカー	ごはん 牛乳 卵ボーロ
10 24	水 筑前煮 マカロニサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	ごはん 牛乳 チーズ
11 25	木 魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	ミルク(牛乳) りんご かりんとう	ごはん ヨーグルト
12 26	金 鶏肉のオープン焼きねぎソース 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 ゼリー ビスケット	ごはん 牛乳 コーンフレーク
13 27	土 シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ バナナ	牛乳 ドーナツ	ごはん 牛乳 クッキー

※ 献立は変更になることもあります。

※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

20日(土)は、親子遠足になっています!!

