５がつ　給食だより

入園・進級して1ヶ月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつをお友達と楽しく食べてくれるようになりました。栄養のバランスに気をつけ、体調を崩さないようにしましょう。

≪メニュー紹介≫

千切り大根とちくわのサラダ

材料　4人分

千切り大根　１００ｇ
ちくわ　　２０ｇ
きゅうり　　１/２本
トマト　　1/4個
マヨネーズ　大さじ３
しょうゆ　　大さじ１
酢　　少々

作り方

①千切り大根は水で戻し、食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
②ちくわ　きゅうり　とまとを好みの大きさの切り、きゅうりに塩をして絞る。
③マヨネーズ・しょうゆ・酢を合わせ②に混ぜる

★野菜嫌いを克服★

子ども達は野菜嫌いが多いですね。子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。野菜の色や形の見た目から「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。子ども達の大好きなおもちゃのように見たり触ったりしているうちに嫌いな野菜でも徐々に愛着が湧いてくるものです。

季節の野菜を知っていますか？

春が旬の野菜には強い香りや苦みを持つものが多いのが特徴です。
この成分には抗酸化力があり病気の原因をやっつけてくれる作用があります。
春の野菜を食べて、病気に負けない体作りをしましょう。

ふき　たけのこ　じゃが芋　きゃべつ
玉ねぎ　えんどう豆

5月の行事
9日（金）　お弁当の日
２３日（金）　お誕生会
３１日（土）　保育参観日

日	曜	副食	おやつ	未満時　追加分	離乳食
12	月	豚肉ときゃべつの甘辛炒め 千切り大根とちくわサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 バナナ	ささ身の野菜煮 白菜和え お粥　野菜スープ
13	火	魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	牛乳 ウインナーボール	牛乳 たまごボーロ	白身魚とかぼちゃ煮 人参和えもの お粥　野菜スープ
14	水	筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 いも天	牛乳 クッキー	ささみ野菜あんかけ 野菜和え お粥　野菜スープ
1	木	魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 バナナ 丸ボーロ	牛乳 コーンフレーク	白身魚の根菜類煮 ほうれん草和え物 お粥　野菜スープ
2	金	鶏肉のオーブン焼きねぎソースかけ 添え　きゃべつ　とまと 大根のみそ汁	牛乳 ２色ゼリー	お茶 飲むヨーグルト	ささみ煮　根菜類煮 お粥　野菜スープ
17	土	ナポリタンスパゲティ えのきのスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 根菜類煮 野菜スープ
19	月	牛肉とごぼうの炒め煮 きゃべつとりんごのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 麩のココアラスク	牛乳 せんべい	ささ身の根菜類煮 きゃべつ和え お粥　野菜スープ
20	火	にしきあげ きゅうりとちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ おかき	牛乳 飲むヨーグルト	白身魚の野菜煮 人参とじゃが芋煮 お粥　野菜スープ
7	水	豆腐入りハンバーグ 添え　きゅうり　きゃべつ パンプキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 バナナ	ささみ野菜あんかけ りんご煮 お粥　野菜スープ
8	木	魚の香り焼き アスパラソテー もずくのすまし汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳 せんべい	白身魚の根菜類煮 きゃべつ和え お粥　野菜スープ
16	金	肉じゃが ハムサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ビスコ	ささみ煮　根菜類煮 じゃが芋煮 お粥　野菜スープ
10	土	親子丼 甘酢きゃべつ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク	野菜おじや 野菜煮 野菜スープ