



5月 給食だより

令和3年 5月
よろこび保育園給食室

新年度が始まり早くも1ヵ月が過ぎようとしています。不安でいっぱいだった子どもたちも少しずつ笑顔が見られるようになってきました。ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。新しい環境にも少しずつ慣れてくる頃ですが、同時に4月の頑張りが疲れになって出やすい時期でもあります。元気の源になる毎日の食事を楽しくおいしく食べて、心と体に栄養を摂り込みましょう！

朝ごはんを食べましょう！

夜は眠っているのでエネルギーを使っていないと思ってしまうのですが、脳は眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄える作業をし成長しています。とくに成長期の子どもの脳はフル回転！朝にはガス欠状態でフラフラです。エネルギーが補給されるまで、まともに働くことが出来ません。脳をしっかり働かせるためには朝ごはんがとっても大切です。

我が家の定番を決めて手間いらずに！

人の体は、色々な栄養素を必要としています。そのため、これだけ食べていれば大丈夫！というものは残念ながらありません。色々なものをバランスよく食べることがやはり大切です。

1. 脳や体が活動するためのエネルギー源

炭水化物 → ごはん・パン・麺類

2. 丈夫な体を作る

たんぱく質 → 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

3. 体の調子を整える

ビタミン・ミネラル類 → 野菜・果物

例えば、ごはん・納豆・トマト・バナナという感じで定番を決めて、それぞれ1種類ずつ常備しておくけば少しラクになります。缶詰やカット野菜の活用もおすすめてです。朝に揃えることが無理だった日は昼食と夕食の中で揃うように考えれば十分です。

我が家の定番朝ごはん食材を決めてみましょう。

ちょっと気をつけましょう！

脳を動かすための燃料である糖分。疲れたときに甘いものを欲する経験は誰でもあるのではないのでしょうか。夜、フル回転させていた子どもも朝に甘いものを食べたがる傾向があるのはこのためです。でも、甘い菓子パンなどを朝食にするのはちょっと危険です。砂糖たっぷりの甘いものを食べると血糖値が跳ね上がり、その時はとても元気になりますが、急に跳ね上がった分、血糖値はそのあと急降下していくことに。朝は元気でもしばらくすると元気も集中力もダウンしてしまいます。この血糖値の乱高下は、だるさを感じさせ、注意力散漫、すぐに怒るなどご機嫌斜めな状態を引き起こさせます。そして、毎日この血糖値の乱高下を繰り返しているとくせになってしまい、やる気のない怒りっぽい子に。甘い朝食はごくたまに、特別な日にしましょう。



端午の節句

子どもの日として知られる端午の節句。男の子の健やかな成長を願う日です。

関東では「柏もち」、関西では「ちまき」を食べることが主流です。竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。

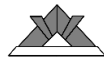
春ならではの食材で子どもの成長をお祝いし、夜には悪い気を払ってくれる菖蒲湯に入って過ごしてみたいはいかがでしょうか。



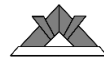
そら豆

エジプトが発祥の野菜で、さやが空を仰ぐように実がなることから、この名がついたといわれています。たんぱく質が豊富で、体内の余分な塩分を排出するカリウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。大きなさやの中はふわふわになっているので、さや付きのまま購入し、さやむきにチャレンジしてみるのも楽しいです。園でおやつでも登場するので、楽しみにしていってくださいね。





5月の献立表



令和3年 よろこび保育園

日	曜	未満児朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	土	牛乳 せんべい	カレーチャーハン コンソメスープ フルーツ	牛乳 おかし	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ 油 ルウ ソース カレー粉 コンソメ キャベツ コーン オレンジ 牛乳 おかし
3	月	憲法記念日			
4	火	みどりの日			
5	水	こどもの日			
6	木	牛乳 コーンフレーク	煮魚 キャベツのごま和え なめこみそ汁	牛乳 グリーンケーキ	赤魚 しょうが キャベツ きゅうり 人参 白ごま なめこ 豆腐 ねぎ みそ 牛乳 ほうれん草 薄力粉 卵 油 りんごジャム
7	金	牛乳 丸ボーロ	☺ 春野菜の炒り豆腐 小松菜みそ汁 フルーツ	牛乳 ゆでそら豆 せんべい	豚肉 しょうが 油 人参 玉ねぎ 竹の子 豆腐 えんどう 小松菜 白ネギ あげ わかめ みそ オレンジ 牛乳 そら豆 せんべい
8	土	牛乳 黒棒	和風スパゲティ 野菜スープ フルーツ	牛乳 おかし	スパゲティ麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ わかめ 油 かつお節 じゃが芋 コーン 小ねぎ パナナ 牛乳 おかし
10	月	牛乳 ウエハース	チキンカレー コールスローサラダ フルーツ	牛乳 新ごぼうのピラフ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす 油 ルウ コーン キャベツ マヨネーズ りんご 牛乳 米 鶏肉 新ごぼう パセリ バター
11	火	牛乳 クラッカー	☺ 魚の西京焼き すまし汁 もやしとわかめのごまだれ	牛乳 豆乳くずもち	さわら みそ 油 もやし わかめ きゅうり 人参 ちりめん 白ごま 小松菜 えのき 牛乳 豆乳 きな粉
12	水	牛乳 チーズ	鶏つくね甘辛煮 貝だくさんみそ汁 フルーツ	牛乳 クッキー	鶏ミンチ 小ねぎ 卵 しょうが スナッフエンドウ 豆腐 大根 玉ねぎ 人参 キャベツ 揚げ ねぎ みそ パナナ 牛乳 薄力粉 バター
13	木	牛乳 ボーロ	焼き魚 パンサンズー あげのみそ汁	牛乳 ポテトフライ	さば ハム 春雨 きゅうり 人参 コーン 白ごま 南関あげ 玉ねぎ ねぎ わかめ みそ 牛乳 新じゃが 油
14	金	牛乳 ビスケット	焼肉 ビーフンスープ フルーツ	牛乳 金時煮豆	牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン 油 りんご にんにく ベーコン ビーフン パセリ コンソメ オレンジ 牛乳 金時豆
15	土	牛乳 丸ボーロ	炊き込みごはん 玉ねぎみそ汁 フルーツ	牛乳 おかし	米 鶏肉 人参 ごぼう 揚げ 干し椎茸 玉ねぎ えのき わかめ ねぎ みそ パナナ 牛乳 おかし
17	月	牛乳 せんべい	コーンシチュー 切干のあえもの フルーツ	牛乳 ごま蒸しパン	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン マッシュルーム 油 クリームコーン ルウ 切干大根 きゅうり ツナ わかめ りんご 牛乳 ホットケーキミックス ごま 粉末黒砂糖
18	火	牛乳 黒棒	魚のカレームニエル おからサラダ 心のみそ汁	牛乳 焼きスパ	さば 薄力粉 カレー粉 油 ハム おから きゅうり 人参 マヨネーズ 心 玉ねぎ 小ねぎ みそ 牛乳 豚肉 キャベツ スパゲティ麺 ビーマン 青のり ソース かつお節
19	水	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のさっぱり煮 ポテトスープ フルーツ	牛乳 クラッカー オレンジゼリー	鶏肉 うすら 厚揚げ こんにゃく 枝豆 にんにく ベーコン じゃが芋 キャベツ パセリ コンソメ パナナ 牛乳 アガー オレンジジュース クラッカー
20	木	牛乳 ウエハース	魚のオーロラソースかけ わかめスープ フルーツ	牛乳 メロンパン風スコーン	カレイ 玉ねぎ パプリカ ビーマン しめじ 油 ケチャップ マヨネーズ スナッフエンドウ わかめ えのき 人参 ねぎ オレンジ 牛乳 ホットケーキミックス バター
21	金	牛乳 丸ボーロ	☺ ホイコーロー 豆乳みそ汁 フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉 しょうが キャベツ 人参 ビーマン 油 赤みそ にんにく しょうが 鶏肉 大根 しめじ 厚揚げ チンゲン菜 豆乳 みそ りんご 牛乳 米 ひじき あげ いんげん
22	土	牛乳 せんべい	五目うどん 枝豆 フルーツ	牛乳 おかし	鶏肉 うどん麺 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 小ねぎ わかめ 枝豆 パナナ 牛乳 おかし
24	月	牛乳 ビスケット	ボークビーンズカレー マカロニサラダ フルーツ	牛乳 ツナマヨトースト	豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース なす 油 ルウ にんにく マカロニ きゅうり 卵 コーン マヨネーズ パナナ 牛乳 食パン ツナ パセリ チーズ
25	火	牛乳 ボーロ	魚の豆乳コーンソース 小松菜のおかか和え 切干大根のみそ汁	牛乳 じゃが芋の小判焼き	鮭 油 玉ねぎ 豆乳 クリームコーン コンソメ 小松菜 もやし 人参 かつお節 切干大根 小ねぎ みそ 牛乳 じゃが芋 いんげん
26	水	牛乳 チーズ	☺ 鶏レバーソース煮 中華スープ フルーツ	牛乳 あん団子	レバー 玉ねぎ パプリカ ビーマン こんにゃく 油 にんにく しょうが ケチャップ ウスターソース ベーコン チンゲン菜 もやし 竹の子 かまぼこ メロン 牛乳 白玉粉 豆腐 小豆
27	木	牛乳 黒棒	☺ 魚のバター醤油焼き 野菜炒め すまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	たら バター ベーコン 玉ねぎ キャベツ パプリカ ビーマン 油 コンソメ ミントマト えのき 人参 わかめ ヨーグルト パナナ バイン缶 みかん缶 もも缶 レーズン
28	金	牛乳 クラッカー	チキンライス かぼちゃのポタージュ エビフライ サラダ ジュース	牛乳 ケーキ	鶏肉 米 玉ねぎ 人参 グリンピース バター コンソメ ケチャップ エビフライ 油 南瓜 牛乳 生クリーム キャベツ きゅうり 人参 ジュース 牛乳 ケーキ
29	土	牛乳 ビスケット	混ぜごはん 豆腐みそ汁 フルーツ	牛乳 おかし	鶏肉 米 ちりめん 人参 いんげん 豆腐 えのき わかめ ねぎ みそ オレンジ 牛乳 おかし
31	月	牛乳 せんべい	麻婆丼 ツナの甘酢あえ フルーツ	牛乳 ジャムサンド	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 たら 油 にんにく しょうが みそ キャベツ きゅうり えのき しめじ ツナ わかめ メロン 牛乳 食パン いちごジャム マーレードジャム マーガリン

★28日(金)お誕生会のため、ばんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごほんはいりません★

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

☺：なかよし給食(アレルギーのお友達も一緒に食べられる給食)の日です