



給食だより 5月

き・あか・あおぐみ

月	火	水	木	金
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 5月6日は こどもの日メニュー 子どもたちの健やかな成長を願って、こいのぼりの形をしたハンバーグを提供します	6 こどもの日メニュー 丸パン こいのぼりハンバーグ コールスローサラダ チンゲン菜の豆乳スープ 果物 焼きおにぎり	7 ごはん ぶりの照り焼き ブロccoliの昆布和え 若竹汁 牛乳 よもぎ団子
10 ごはん あじフライ ひじきの五目煮 切干大根のすまし汁 牛乳 レーズンホットケーキ	11 食パン ミートオムレツ チンゲン菜のナムル アスパラとレタスのスープ 牛乳	12 ちゃんぽん麺 かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 果物 牛乳	13 ごはん たけのこと鶏肉の煮物 春キャベツの味噌和え 大根のすまし汁 牛乳	14 ごはん 厚揚げの中華炒め ほうれん草のツナ和え しじみのみそ汁・果物 牛乳
17 納豆スタミナ丼 春雨の酢の物 麩の味噌汁 果物 牛乳 豆腐ドーナツ	18 ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め たけのこのおかか煮 新玉ねぎのすまし汁 牛乳	19 わかめうどん かしわ天ぷら 切り干し大根の煮物 果物 牛乳	20 春の遠足 お弁当の日  黒ゴマクッキー	21 ごはん さわらの西京焼き 小松菜の梅じゃこ和え しめじのみそ汁 牛乳 ロールパンサンド
24 ごはん 鮭の塩焼き アスパラの胡麻和え キャベツの味噌汁 牛乳 そぼろおにぎり	25 ごはん 鶏のごまみそ焼き ふきの梅煮 けんちん汁 牛乳	26 たけのこごはん 豆腐ステーキのこあん スナッPEndウ かぼちゃのみそ汁 牛乳	27 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白和え 新じゃがいものすまし汁 牛乳 蒸しパン	28 誕生月メニュー カツカレーライス おからポテトサラダ ゆでブロッコリー ミニケーキ 牛乳 きなこトースト
31 アスパラごはん あじのカレー揚げ きんぴらごぼう えのきのみそ汁 牛乳 ツナきゅうりサンド	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">新年度が始まって...</p> <p>園生活にも慣れ緊張もほぐれてきた子どもたち。みんなと一緒に食べる給食を楽しんだり、給食に出てくる苦手な食材にも挑戦する姿が見られます。給食ではまず食べられる量を盛り付けることで「食べられた！」という達成感を味わうことから始めています。そんな子ども達と給食職員も給食をともにしながら食材の話などを伝えています。</p> <p style="text-align: right;">旬の食材</p> <p>たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、ふき、ソラマメ、スナッPEndウ、新玉ねぎ、新ジャガイモ、メロン、イチゴ、かつお、さわらなど</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> </div>			

※材料の都合により、予告なく給食、おやつを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※天候等の関係で、魚の種類や調理法を変更することもあります。ご了承ください。
 ※おやつにはお茶がつかます。

★土曜おやつ★				
	8日	15日	22日	29日
午前	チーズ	乾パン	果物	果物
午後	トースト	ホットケーキ	クッキー	蒸しパン



早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう

朝食をとると脳は活発になり、体も活動ができる準備が整います。朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても体は鈍く頭はぼんやりした状態です。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかりと朝食をとりましょう。

朝食の内容も重要です。忙しい朝に何品も作るのには難しいものです。しかし、お菓子やパンだけの単品朝食では血糖値が急上昇してしまい、かえって疲れたりイライラしやすくなってしまいます。ごはんと具だくさんの味噌汁やスープ、夕食の残りのおかげや調理のいらぬ納豆や豆腐、チーズなどを組み合わせるだけでバランスの良い朝ごはんになります。下処理のいらぬ冷凍野菜（かぼちゃ、ホウレンソウ、ブロッコリーなど）も便利です。

5月は緊張がほぐれると同時に体調を崩しやすくなる時期です。しっかりと朝食をとりからだを整えましょう。

