

5月の献立表

		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (月)	ごはん 五子の甘露煮あんかけ 大根サラダ みそ汁(油揚げ、かぼちゃ) オレシジ	牛乳 4-ズスコニ	ごま油、ごはん 砂糖、片栗粉 油、バター、小麦粉	牛乳、玉子 みそ、油揚げ 4-ズ	レーズン、オレシジ、かぼちゃ クリンピース、玉ねぎ、人参 大根	牛乳 小麦 GF	麦茶 レーズン 4-ズ
2日 (火)	こいのぼりライス 鶏唐揚げのごまだれ和之 みそ汁(4ツ葉、花ふ) みか缶	牛乳 おが蒸しパン	ごま、ごはん、花ふ、 砂糖、小麦粉 片栗粉、油	牛乳、鶏肉 みそ、おが	レーズン、キャベツ、コーン 4ツ葉、みか缶、玉ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
3日 (水)	憲法記念日						
4日 (木)	みどりの日						
5日 (金)	こどもの日						
6日 (土)	ホーワカレーライス 白菜とアスパラがスのサラダ みか缶	牛乳 ビスケット	ごま油、ごはん じゃが芋、砂糖 油	牛乳、豆乳 豚肉	レーズン、アスパラ、みか缶 玉ねぎ、人参、白菜	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
8日 (月)	<お弁当日>	牛乳 ポーロ				牛乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
9日 (火)	ごはん 旦那宗太の石焼風味焼き かぼちゃのあかか煮 みそ汁(火焼ふ、玉ねぎ) 洋なし缶	牛乳 きなこパンケーキ	ごはん、バター、砂糖 焼ふ、片栗粉、油 小麦粉	牛乳、花かつお 鶏肉、みそ きな粉、かつお 豆乳	レーズン、あまき粉、かぼちゃ ゆず人草、玉ねぎ、洋なし缶	牛乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
10日 (水)	ごはん 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ すまし汁(せし、しめじ)	牛乳 フルーツゼリー	ごま油、ごはん 砂糖、春雨、油	牛乳、鶏肉 豆腐	レーズン、カットトマト きゅうり、クリンピース、しめじ もやし、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン おせんべい
11日 (木)	ごはん からすかしのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ヨーグルト	牛乳 こごろおにぎり	ごま、ごはん、砂糖 片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト からすかし、わかめ 豚肉、みそ	レーズン、4ツ葉、玉ねぎ 人参、大根	牛乳 小麦	麦茶 レーズン 4-ズ
12日 (金)	金欠り消化!ふりかけごはん 照り焼きハンバーグ ツクリ粉豆腐 みそ汁(焼ふ、わかめ)	牛乳 さつま芋まんじゅう	ごはん、パン粉 砂糖、焼ふ、油 さつま芋、小麦粉	牛乳、わかめ 豆乳、豚肉 粉豆腐、みそ、油揚げ	レーズン、玉ねぎ、小松菜 人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
13日 (土)	たまごチャーハン スパゲッティサラダ 中華スープ(人参、かぼちゃ)	牛乳 ウエハース	ごま油、ごはん スパゲッティ、砂糖 油	牛乳、玉子 ツナフレーク缶 鶏肉	レーズン、かぼちゃ、クリンピース トマト、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 GF	牛乳 レーズン ポーロ
15日 (月)	ごはん 五子の甘露煮あんかけ 大根サラダ みそ汁(油揚げ、かぼちゃ) オレシジ	牛乳 4-ズスコニ	ごま油、ごはん 砂糖、片栗粉 油、小麦粉	牛乳、玉子 みそ、油揚げ 4-ズ	レーズン、オレシジ、かぼちゃ クリンピース、玉ねぎ、人参、大根	牛乳 小麦 GF	麦茶 レーズン じゃこ



5月の献立表

5月の献立表	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
6日 (火)	ランチBOX おにぎり 鶏からあげのごまだれ和え キャベツの王子サラダ みそ汁(チンゲン菜 花ふ)	牛乳 おから蒸レパン	ご飯 ごま 花ふ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 おから 玉子 鶏肉 豆乳 みそ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
7日 (水)	ごはん 魚の照り焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの みそ汁(玉ねぎ 油揚げ) バナナ	牛乳 きな粉ラスク	ご飯 じゃがいも 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 焼ふ	牛乳 きな粉 魚 豚肉 油揚げ みそ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
8日 (木)	ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め 彩りツナマヨサラダ みそ汁(ごぼう 長ねぎ)	牛乳 フルーツ 蒸レパン	ご飯 ごま油 マヨネーズ 砂糖 米粉 油	牛乳 豚肉 ツナフレク缶 チーズ みそ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
9日 (金)	春野菜のスパゲティポロタン ポテト王子サラダ みそ汁(豆腐 わかめ)	牛乳 ころころ おにぎり	ご飯 ごま油 じゃがいも バター スパゲティ 油 砂糖	牛乳 玉子 わかめ 鶏肉 豆腐	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
20日 (土)	ふりかけごはん 白ネタラのサクフライ 大根の煮もの みそ汁(とうふ 長ねぎ) オレンジ	牛乳 ビスケット	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 油	牛乳 シロイタダ 豚肉 みそ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
22日 (月)	ポークカレーライス 白菜とアスパラガスのサラダ オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	ご飯 ごま油 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豆乳 豚肉 じゃこ	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
23日 (火)	ごはん 脚宗タラの磯風味焼き かぼちゃのおかか煮 みそ汁(焼ふ 玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 きな粉パンケーキ	ご飯 バター 砂糖 小麦粉 焼ふ 片栗粉 油	牛乳 豆乳 きな粉 花かお スゲウタラみそ ヨーグルト 鶏肉	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
24日 (水)	ごはん 鶏肉と豆腐のトマト煮 春雨サラダ みそ汁(もやし しめじ)	牛乳 ポンデケージョ	ご飯 じゃがいも ごま油 砂糖 春雨 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 チーズ みそ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
5日 (木)	ごはん カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮もの みそ汁(玉ねぎ わかめ) ヨーグルト	牛乳 カップケーキ	ご飯 ごま ホットケーキミックス 砂糖 片栗粉 油	牛乳 カラスカレイ みそ ヨーグルト わかめ 豚肉 チーズ	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
26日 (金)	*おたんじょう会*** ふりかけごはん 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ バナナ みそ汁(焼ふ わかめ)	牛乳 おたんじょう ケーキ	ご飯 バター パン粉 砂糖 焼ふ 油 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ ツナフレク缶 みそ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
27日 (土)	ケチャップライス 炊き粉豆腐 みそ汁(かぼちゃ わかめ)	牛乳 ウエハース	ご飯 バター 砂糖 油	牛乳 鶏肉 粉豆腐 みそ 油揚げ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
29日 (月)	ごはん 豚肉と玉子の甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁(油揚げ かぼちゃ) オレンジ	牛乳 チーズスコーン	ご飯 バター 油 ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 玉子 油揚げ じゃこ みそ チーズ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
30日 (火)	ごはん 鶏唐揚げのごまだれ和え キャベツの王子サラダ みそ汁(チンゲン菜 花ふ)	牛乳 おから蒸レパン	ご飯 ごま油 バター 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 玉子 鶏肉 豆乳 おから みそ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
31日 (水)	ごはん 魚のてり焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの みそ汁(玉ねぎ 油揚げ) バナナ	牛乳 きな粉ラスク	ご飯 じゃがいも 砂糖 小麦粉 片栗粉 焼ふ 油	牛乳 きな粉 魚 豚肉 みそ 油揚げ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい

5月 食育だより

☆入園・進級から1ヵ月が過ぎました☆

新年度がスタートして1ヶ月！子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？
 気温もポカポカしてきてお外に出るのが楽しいですね♪
 5月は楽しみな大型連休もあります♪生活リズムが崩れる時期でもありますので、
 お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう！

今月のイベント献立 ～子供の日～

5月5日はこどもの日に「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることで無病息災を願うとされてきました。

食育クイズ

子供の日に関するクイズです♪
是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q. 子供の日に鯉や兜を飾るのはなぜでしょう

- ① お金持ちになって欲しいから
- ② 病気や事故から守ってもらえるように
- ③ かっこいいから

どれかな～？

A. 正解は②です

鯉や兜はもともと武士にとっては身を守る道具です。その為これらを飾ることは、病気や事故などから子どもを守り、困難に勝ち、丈夫に成長して欲しいという願いが込められています。

また飾り始めるタイミングは「春分の日(3月21日)を過ぎてから、4月下旬くらいまでの間」です。縁起が良く、天気も良い日がベストとされています。直前や当日に飾るのは、「一夜飾り」と呼んで縁起が悪いとされています。

片づけるタイミングは湿気に弱いので、5月中旬頃までには片付けたほうがよいでしょう。5月下旬を過ぎて梅雨の時期に入ると、片付けの際に湿気が入り込んでしまうため、天気のよい日を選んでできるだけ早く片付けるのが良いでしょう。

今年飾るのが遅くなってしまった...という方は是非来年の参考にして下さい♪

ご飯の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆

おやつ役割って？

1. 心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

2. 栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう☆

牛乳嫌い克服法

成長期は、カルシウムを吸収して骨を形成する大事な時期です。手軽にカルシウム補給ができる牛乳などの乳製品は子ども達に摂って欲しい食品のひとつです。

- ① 砂糖・ココアを加えて味を変える
→牛乳独特の臭いも気にならない♪
- ② スープ、シチュー、ホットケーキなどの料理に混ぜる
- ③ 乳製品から慣れさせる
→ヨーグルト・チーズなど