

2024



給食だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。

新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境・給食にも慣れてきた頃でしょうか？

何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には初めて食べるものや子供の苦手な食材もできます。

身近な大人やお友達と食べる中で、「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもありますので

食の体験を広げることができたらいいなと考えています。



生活リズムをつけよう



朝起きて、夜に眠たくなるという生活リズムは、時間をかけゆっくり身につけていきます。

夜に早く寝て睡眠時間をたっぷり取ることで、自然に早起きできます。朝食を食べることで眠っていた脳と体が目覚めて、日中元気に活動できます。

1 起きる時間



朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。朝起きたら日の光を浴びることが大切です。

2 朝食の時間



朝食で体温を上げ1日のエネルギーをチャージしましょう。

3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよく体を動かして遊びましょう。

4 夕食の時間



朝食と同様に、夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

5 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは22～24時です。21時までには、寝るようにしましょう。

旬の食材

～旬の食材をご紹介します～



新じゃがいも

新じゃがいもは、普通のじゃがいもと比べると、皮が薄く、水分量も多いのが特徴です。芽が出ていたり、皮が緑色のものは避けましょう。

新ごぼう



柔らかく、普通のごぼうと比べ上品で優しい香りがします。アクが少なく、繊維が柔らかいのでさっと茹でてサラダにするとおいしいですよ。

5月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
献立	世界の料理 いはばきます! 今月の世界の料理は韓国です。 		ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮っころがし しめじのすまし汁 トマト	ごはん 白身魚のおろし煮 キャベツの彩り和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	憲法記念日 	みどりの日
おやつ			しっとりおからケーキ 牛乳	かしわ餅/小豆パンケーキ お茶		
日	6	7	8	9★世界の料理	10	11
献立	振替休日	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 小松菜のスープ フルーツ	ごはん ヤンニョム風チキン ほうれん草のナムル わかめスープ トマト	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 切干大根とささみの和え物 お麩のすまし汁 トマト	焼きそば チーズ フルーツ
おやつ		チーズ蒸しパン 牛乳	お好み焼き お茶	黒ごまマフィン スキムミルク	果肉入りりんごゼリー	メロンパン 牛乳
日	13	14	15	16	17★お誕生会	18
献立	焼き鳥丼 胡瓜と春雨の酢の物 具だくさん味噌汁 フルーツ	ごはん すき焼き風煮 グリーンサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	ごはん さばのごまだれ焼き いんげんの味噌和え 里芋のすまし汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え 厚揚げの味噌汁 トマト	彩りピラフ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	北海道みそラーメン ブロッコリーのおかか和え フルーツ
おやつ	ドームケーキ スキムミルク	チヂミ お茶	カステラサンド 牛乳	キャラメルプリン	レモンケーキ 牛乳	若菜おにぎり 野菜ジュース
日	20	21	22	23★まごわやさしいデー	24	25
献立	ごはん さばの塩焼き ほうれん草とコーンの炒め物 豆腐のすまし汁 フルーツ	ごはん 揚げささみのレモン風味 小松菜のごま和え 大根のスープ トマト	ごはん 白身魚の竜田揚げ マーボー新じゃが もずくスープ フルーツ	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 ほうれん草のごま和え さつま芋の味噌汁 トマト	ごはん ふわふわがんものあんかけ 切干大根サラダ ほうれん草の味噌汁 トマト	そぼろ丼 もやしの中華和え フルーツ
おやつ	たこ焼き お茶	フルーツサンド スキムミルク	ゼリー せんべい	ふかし芋 お茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	クリームパン 牛乳
日	27★小松菜の日	28	29★こんにゃくの日	30	31	
献立	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 小松菜のナムル 白菜のすまし汁 トマト	お弁当日	ごはん 白身魚の味噌焼き 糸こんにゃくのサラダ キャベツのスープ フルーツ	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ トマト	ごはん カレーの唐揚げ コールスローサラダ 豚汁 フルーツ	
おやつ	たい焼き お茶	えびせん りんごジュース	黒糖バナナ蒸しパン スキムミルク	鶏ごぼうおにぎり お茶	フルーツヨーグルト	

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
おやつ			チーズ お茶	せんべい 牛乳	憲法記念日	みどりの日
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	振替休日	ポーロ 牛乳	ビスケット 牛乳	白桃缶	ちりめん お茶	ウエハース 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	ヨーグルト	人参スティック 牛乳	パン りんごジュース	コーンフレーク 牛乳	ビスコ 牛乳	クラッカー 牛乳
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	せんべい 牛乳	みかん缶	牛乳	ポーロ 牛乳	クッキー 牛乳	ビスケット 牛乳
日	27	28	29	30	31	
おやつ	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳	人参スティック 牛乳	チーズ お茶	