

ゆりかごWEC学院

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	世界の料理いただきます! 今月の世界の料理は『韓国』です。 お楽しみに♪   		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 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	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/小豆蒸しパン お茶		
日	6	7	8	9★世界の料理	10	11
献立	振替休日 	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 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	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	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ		チーズ蒸しパン 牛乳	カステラサンド 牛乳	チヂミ お茶	りんごゼリー	メロンパン 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
献立	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	ごはん 白身魚の味噌焼き 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 大根の味噌汁 トマト	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	お弁当日 	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	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	キャラメルプリン	お好み焼き お茶	黒ごまマフィン 牛乳	ドームケーキ 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	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	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	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 小松菜のごま和え さつま芋の味噌汁 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	そぼろ丼 もやし中華和え フルーツ
おやつ	たこ焼き お茶	フルーツサンド 牛乳	ゼリー せんべい	ふかし芋 お茶	レモンケーキ 牛乳	クリームパン 牛乳
日	27★小松菜の日	28	29★こんにやくの日	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	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 白身魚のパン粉焼き 糸こんにやくのサラダ キャベツのスープ フルーツ	ごはん 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 カレイの唐揚げ コールスローサラダ 豚汁 フルーツ	
おやつ	たい焼き お茶	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	えびせん りんごジュース	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	白桃缶	憲法記念日	みどりの日
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	振替休日	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	人参スティック 牛乳	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	ポーロ 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	ウエハース 牛乳	クッキー 牛乳	人参スティック 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	黄桃缶	ポーロ 牛乳	チーズ お茶	

2024



食育だより

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てきます。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いていきます。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。



お米丸くんはおこめの国に住む5歳の男の子。みんなと一緒に世界の料理を食べる大冒険に出発するよ！



かんこく 韓国



首都：ソウル

ランチメニュー

ランチ



※写真はイメージです。

ごはん

麦ごはんは「ポリパプ」、白ごはんは「コンギパプ」と言います。

ヤンニョムチキン

鶏の唐揚げに、コチュジャン・砂糖、その他の香辛料から作る甘辛いソース（ヤンニョム）で味付けされた韓国式フライドチキンです。

ナムル

韓国風の野菜の和え物です。

わかめスープ

韓国では誕生日などのおめでたい時にわかめスープを飲む風習があります。

かんこく 韓国って、どんな国？

韓国は食べるものは全て薬になるという考え方の薬食同源が根底に根付いています。そんな食を重要視している韓国人の食卓には、ご飯・スープ・メイン料理・おかず・キムチが必ず並び、バランスの良さが特徴です。粥やスープ文化が発達したため、食事には箸とスプーンが必ずセットされます。

韓国語でパジ=ズボン チマ=スカート
 チョゴリ=上着という意味あり、
 女性はチマチョゴリ、
 男性はパジチョゴリを着ます。



世界一のスポーツ！



アーチェリー

弓で矢を的に当てる競技。中心に近いほど点数が高くなります。



「おいしい」は「マシッソヨ」





ま

ご

わ

や

さ

し

い

ごはんのなかに はいっていることで
えいようのばらんすが よくなる にほんのたべもの

さがしてみよう!



みつけて たべたら
まる○を つけよう!

	ま	まめ	
	ご	ごま	
	わ	わかめ (かいそう)	
	や	やさい	
	さ	さかな	
	し	しいたけ (きのこ)	
	い	いも	