

5月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に 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 (木)	ごはん 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁(大根、シメジ)	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ	牛乳 豆乳 豚肉 味噌 玉子	レーズン シメジ 人参 たまねぎ 大根 キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
2日 (金)	混ぜこみご飯(ちまき風) こいのぼりコロッケ みそ汁(ねぎ、焼き麴) アップルゼリー	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 小麦粉 油 パン粉 ごま油 焼き麴 三温糖 さつまいも	牛乳 ツナ缶 鶏肉 みそ チーズ	レーズン 人参 たまねぎ こまつな ねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
3日 (土)	 憲法記念日						
5日 (月)	 こどもの日						
6日 (火)	 みどりの日の振替休日						
7日 (水)	お弁当日	牛乳 ボーロ					牛乳 レーズン ウエハース
8日 (木)	ひじきごはん 助宗タラの照り焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁(油揚げ、たまねぎ) みかん缶	牛乳 にんじんケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 たら	レーズン 人参 みかん缶 ひじき キャベツ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
9日 (金)	春野菜のスパゲッティナポリタン 白菜と玉子のツナ和え ミルクスープ(人参、さつまいも)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 片栗粉 三温糖 スパゲッティ さつまいも バター	牛乳 納豆 鶏肉 玉子 ツナ缶	レーズン 海苔 ピーマン 白菜 人参 たまねぎ スナッパエンドウ グリーンアスパラガス	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
10日 (土)	 ファミリーピクニック					雨天時は各園にて 簡単な保護者交流会 を行います！	
12日 (月)	ごはん 助宗タラのパン粉焼き 大根の玉子とじ煮 豚汁(豚肉、焼き麴、人参) アップルゼリー	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 焼き麴 パン粉 じゃがいも バター	牛乳 豚肉 みそ 玉子 たら	レーズン 人参 たまねぎ 大根 インゲン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
13日 (火)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツときゅうり和え 中華スープ(玉子、コーン)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉 ゴマ油 バター	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン 人参 たまねぎ しょうが コーン きゅうり キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
14日 (水)	ごはん カラスカレイのから揚げ かぼちゃと豚肉煮 みそ汁(もやし、わかめ) バナナ	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 油 三温糖 バター	牛乳 カレイ 豚肉 豆乳 みそ チーズ	レーズン バナナ トマト かぼちゃ もやし たまねぎ わかめ ネギ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
15日 (木)	ごはん 豚肉と玉子の甘辛炒め キャベツのマヨサラダ みそ汁(大根、しめじ)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 みそ 玉子	レーズン しめじ 人参 たまねぎ 大根 キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ



5月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (金)	チキンカレーライス お豆腐サラダ 黄桃缶	牛乳 さつまいも ボーロ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも さつまいも	牛乳 豆腐 鶏肉	レーズン 黄桃缶 人参 たまねぎ コーン きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
17日 (土)	ごはん 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 白菜のおかかサラダ みそ汁(はなふ、わかめ)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 三温糖 すりごま 焼き麴	牛乳 豚肉 みそ かつお節	レーズン 白菜 チンゲン菜 たまねぎ 人参 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
19日 (月)	ごはん さつまいものツナコロッケ もやしサラダ みそ汁(たまねぎ、はなふ) バナナ	牛乳 豆乳 フルーツ寒天	ごはん 油 小麦粉 パン粉 三温糖 焼き麴 さつまいも	牛乳 豆乳 ツナ缶 みそ	レーズン パナナ もやし たまねぎ 小松菜 コーン 人参 みかん缶 パイン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
20日 (火)	☆ランチBOXデー☆ 鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のチーズ焼き 豚しゃぶサラダ 中華スープ(チンゲン菜、えのき) パイン缶	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 ごま バター	牛乳 鮭 豆乳 豚肉 みそ チーズ	レーズン パイン缶 チンゲン菜 たまねぎ キャベツ 人参 えのき パセリ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
21日 (水)	ごはん 高野豆腐の内野菜煮 チャブチエ(春雨の炒め煮) みそ汁(焼き麴、わかめ)	牛乳 ほうれん草 クッキー	ごはん 春雨 小麦粉 油 三温糖 ゴマ油 焼き麴	牛乳 豆腐 玉子 鶏肉 みそ	レーズン 小松菜 人参 たまねぎ わかめ 赤ピーマン ピーマン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
22日 (木)	ひじきごはん 助宗タラの照り焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁(油揚げ、たまねぎ) オレンジ	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 三温糖 バター	牛乳 タラ 油揚げ 豚肉 豆乳 みそ	レーズン オレンジ かぼちゃ たまねぎ キャベツ ひじき	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
23日 (金)	スパゲッティナポリタン 白菜と玉子のツナ和え ミルクスープ(人参、さつまいも)	牛乳 じゃこおにぎり	ごはん 油 さつまいも 三温糖 片栗粉 スパゲッティ バター	牛乳 玉子 ツナ缶 鶏肉 シラス	レーズン たまねぎ 白菜 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
24日 (土)	ごはん 豚肉と春野菜のどろみ マカロニサラダ みそ汁(大根、はなふ)	牛乳 せんべい	ごはん マカロニ じゃがいも 油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 焼き麴	牛乳 豚肉 みそ	レーズン 大根 キャベツ トマト きゅうり 人参 グリーンアスパラガス ほうれん草	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
26日 (月)	ごはん 助宗タラのパン粉焼き 大根の玉子とじ煮 豚汁(豚肉、焼き麴、人参)	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 油 片栗粉 焼き麴 バター	牛乳 タラ 玉子 豚肉 みそ	レーズン 大根 人参 たまねぎ かぼちゃ いんげん	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
27日 (火)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツときゅうり和え 中華スープ(玉子、コーン)	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 片栗粉 ゴマ油 油	牛乳 豆腐 玉子 鶏肉 きな粉 みそ	レーズン キャベツ コーン きゅうり 人参 たまねぎ しょうが	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
28日 (水)	ごはん 助宗タラの磯風焼き 豚肉と大根煮 みそ汁(油揚げ、ごぼう) オレンジ	牛乳 ゆりかごせさみ ボーロ	ごはん 油 粉糖 小麦粉 三温糖	牛乳 タラ 豚肉 きなこ みそ 油揚げ	レーズン オレンジ 大根 ごぼう たまねぎ 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
29日 (木)	♡お誕生会♡ クマさんライス 油淋鶏(鶏のから揚げ) ポテトサラダ 中華スープ(玉子、ごぼう)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん じゃがいも 小麦粉 油 マヨネーズ 片栗粉 三温糖 ゴマ油	牛乳 鶏肉 玉子 かつお節	レーズン 白菜 人参 ねぎ ごぼう パセリ しょうが	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
30日 (金)	ごはん さつまいもコロッケ もやしのサラダ みそ汁(たまねぎ、はなふ) バナナ	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 油 さつまいも バター 小麦粉 パン粉 三温糖 焼き麴	牛乳 みそ 豚肉	レーズン もやし たまねぎ こまつな みかん缶 コーン 人参 もも缶 パイン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
31日 (土)	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ みそ汁(白菜、わかめ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ バター スパゲッティ	牛乳 みそ 豚肉	レーズン 人参 わかめ 白菜 たまねぎ コーン グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい



5月食育だより



晴れ渡った空に、新緑の木々。すがすがしさを感じる季節になりました。入園・進級してから1ヵ月が経ち、新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきたことでしょう。暖かさが増す一方で、徐々に湿気を感じるようになりました。月の後半には梅雨が始まります。季節の変わり目は体調も崩れやすくなります。十分な休息をとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう♪

今月のイベント献立 ～こどもの日～

5月5日はこどもの日で「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

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



食育クイズ

こども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ください☆

Q.こどもの日に飾る鯉のぼりはどのような願いを込めて飾るのでしょうか？

- ①.出世しますように
- ②.良縁に恵まれますように
- ③.食べ物に恵まれますように

わかるかな～？



A.正解は①です

「鯉が滝を登り竜になって空に登る」ということで、出世の象徴として鯉のぼりが飾られるようになりました。「子供が将来出世できますように」との願いが込められています。

また中国には、こんな伝説があります。

【中国の山奥には、のぼり切ると竜になれると言われていた大流の川に、のぼり切ると「竜門(りゅうもん)」という滝がありました。たくさんの魚が竜になることを目指しましたが、のぼることはできませんでした。そんな中、1匹の鯉が「竜門」をのぼって竜になりました。】

これが「登竜門(とうりゅうもん)」とよばれる伝説です。

この伝説から、鯉のぼりには「子どもに立派(りっぱ)な大人になってほしい」という意味も込められています。(諸説あり)



♪生活リズムを整えましょ

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。

十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。

まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



八十八夜について

「夏も近づく八十八夜♪」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか？文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。

「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2025年は5月1日(木)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「八十八夜」も雑節に該当します。

この時期は茶農家がお茶の木の萌芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広がりの「八」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

また、「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから八十八夜に稲の種まきをするとお米がたくさんとれるとも言われていたそうです。(どちらも諸説あり)

新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、後に摘まれる茶葉と比較して

- ・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない
 - ・うま味、甘味の成分であるテアニンが多い
- という傾向にあるといわれます。

※カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください
歌を知り、暦を知り、意味や願いを知って八十八夜を過ごしましょう♪

