

第二ゆりかごWEC学院

2025



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できます。

身近な大人やお友だちと食べる中で「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



毎日決まった時間に「起きる」「ごはんを食べる」「寝る」ことで、自然に生活リズムが整っていきます。

★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。



山口・九州・沖縄の郷土料理

『浦上そばろ（長崎県）』



長崎県の浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようと作られたのがはじまりと言われています。

「そばろ」とありますが、挽肉ではなく豚肉を細切りにして、ごぼうや人参、さつま揚げ、糸こんにゃくなどと一緒に炒めて作ります。味付けは醤油・酒を使いますが、それぞれの家庭によって入れる具材や調味方法は様々で素朴であきない味わいという点では共通しています。

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	【5月5日 端午の節句】			1	2	3
献立	こどもの日に食べる「かしわもち」と「ちまき」。 「かしわもち」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。 「ちまき」には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。 			ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	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	憲法記念日 
おやつ				小松菜のケーキ 牛乳	かしわ餅/小豆蒸しパン お茶	
日	5	6	7	8	9	10
献立	こどもの日 	振替休日 	ごはん 白身魚のおろし煮 切干大根とささみの和え物 豆腐の味噌汁 フルーツ	ごはん ヤンニョム風チキン 小松菜のナムル わかめスープ トマト	ごはん 豚肉のカレーチャンプル ポテトサラダ 白菜のすまし汁 トマト	かやくうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ
おやつ			たい焼き お茶	ツナサンド 牛乳	フルーツヨーグルト	ガトーショコラ 野菜ジュース
日	12	13	14	15	16★お誕生会	17
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	豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 フルーツ	ごはん ふわふわがんものあんかけ 切干大根の酢の物 ほうれん草の味噌汁 トマト	ごはん さばのごまだれ焼き ひじきと大豆煮 大根の味噌汁 フルーツ	ミルクパン ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ フルーツ	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	マドレーヌ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	せんべい りんごジュース	焼き芋 お茶	ブルーベリーマフィン 白ぶどう&ほうれん草ジュース	クリームパン 牛乳
日	19	20	21	22★まごわやさしいデー	23★長崎県郷土料理	24
献立	ごはん 白身魚の竜田揚げ 麻婆新じゃが もずくスープ フルーツ	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ	黒糖パン 怪獣レモンのミンチカツ ほうれん草の和え物 キャベツのスープ トマト	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 フルーツ	ごはん 浦上そばろ グリーンサラダ 里芋の味噌汁 トマト	北海道味噌ラーメン ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ
おやつ	米粉のプリンタルト 牛乳	かぼちゃのケーキ 牛乳	メロンのロールケーキ 牛乳	フルーツポンチ	メロンフルーチェ	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	26	27★小松菜の日	28	29★こんにやくの日	30	31
献立	ごはん ピーチシャークのバーベキューソース コールスローサラダ 豚汁 トマト	豆腐ブレッド 鶏肉のトマト煮 いんげんの味噌和え 小松菜のスープ フルーツ	お弁当日 	ごはん 白身魚のパン粉焼き 糸こんにやくのサラダ さつま芋のスープ フルーツ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のナムル おつゆ麩のすまし汁 トマト	そばろ丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	シフォンケーキ 牛乳	鶏めしおにぎり お茶	えびせん お茶	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	お好み焼き お茶	メロンパン 牛乳

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
おやつ				クラッカー 牛乳	人参スティック お茶	憲法記念日
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	子どもの日	振替休日	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳	黄桃缶	ウエハース 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	ビスコ 牛乳	人参スティック お茶	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	コーンフレーク 牛乳	クラッカー 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	ウエハース 牛乳	みかん缶	パン りんごジュース	ちりめん お茶	牛乳	クッキー 牛乳
日	26	27	28	29	30	31
おやつ	人参スティック お茶	クラッカー 牛乳	チーズ お茶	コーンフレーク 牛乳	ビスケット 牛乳	ビスコ 牛乳