






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 カニ・そば	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 (金)	ちまき風混ぜごはん ハンバーグ みそ汁(ねぎ、やきふ) オレンジ	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん さつまいも 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 バター パン粉 ゴマ油	牛乳 みそ 鶏肉 ツナ缶	レーズン 白菜 ねぎ にんじん チンゲン菜 たまねぎ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
2日 (土)	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのマヨ和え 白桃缶	牛乳 ウエハース	ごはん じゃがいも マヨネーズ 油 三温糖	牛乳 豆乳 鶏肉	レーズン 切干大根 たまねぎ コーン きゅうり にんじん 白桃缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
4日 (月)	 <b>みどりの日</b>						
5日 (火)	 <b>こどもの日</b>						
6日 (水)	 <b>5月3日 憲法記念日</b> <b>の振替休日</b>						
7日 (木)	<b>お弁当日</b>	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
8日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とじ煮 みそ汁(じゃがいも、焼き麩)	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 焼き麩 小麦粉 じゃがいも パン粉 バター マヨネーズ	牛乳 きな粉 豚肉 みそ 玉子 タラ	レーズン 人参 大根 いんげん	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
9日 (土)	 <b>ファミリーピクニック</b>				<b>雨天時は各園にて 簡単な保護者交流会 を行います!</b>		
11日 (月)	春野菜のクリームライス ポークチャップ 白桃缶	牛乳 ヨーグルト ケーキ	ごはん 小麦粉 粉糖 油 バター	牛乳 ヨーグルト 豚肉 豆乳	レーズン パセリ 人参 たまねぎ コーン スナップエンドウ グリーンアスパラ キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
12日 (火)	ごはん 鶏肉と白菜のみそ煮 豆腐サラダ すまし汁(油揚げ、たまねぎ)	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 豆腐 鶏肉	レーズン 黄ピーマン 白菜 人参 たまねぎ 小松菜 きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
13日 (水)	ごはん カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 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 三温糖 油 バター	牛乳 豆乳 チーズ みそ カレイ	レーズン もやし ねぎ 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ パナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
14日 (木)	玉子とじ丼 キャベツのごまサラダ みそ汁(大根、ねぎ)	牛乳 さつまいもケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま ごま油 バター さつまいも	牛乳 玉子 豚肉 みそ	レーズン しめじ ねぎ 人参 たまねぎ 大根 コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
15日 (金)	ごはん 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁(ねぎ、やきふ)	牛乳 ゆりかご セサミポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 焼き麩 三温糖 パン粉	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 ツナ缶	レーズン もやし ねぎ 人参 チンゲン菜 たまねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット



		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	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 (土)	ごはん 鶏のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 ウエハース	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
18日 (月)	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのマヨ和え オレンジ	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豆乳 鶏肉	レーズン 切干大根 人参 たまねぎ コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
19日 (火)	春野菜のスバゲッティナポリタン 白菜と玉子のサラダ ミルクスープ(しめじ、さつまいも)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 片栗粉 三温糖 さつまいも パター スパゲッティ	牛乳 納豆 鶏肉 玉子	レーズン しめじ 白菜 人参 たまねぎ スナップエンドウ グリーンアスパラガス	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
20日 (水)	ごはん 鮭のチーズ焼き 豚肉と野菜煮 みそ汁(焼き鮭、ごぼう) ヨーグルト	牛乳 人参クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き鮭	牛乳 豚肉 みそ 鮭 ヨーグルト チーズ	レーズン 人参 パセリ チンゲン菜 たまねぎ ごぼう	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
21日 (木)	ごはん 豆腐と鶏肉のどろみ煮 チャプチェ みそ汁(わかめ、じゃがいも)	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 はるさめ ごま油 じゃがいも	牛乳 きなこ みそ 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン 人参 たまねぎ 小松菜 キャベツ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
22日 (金)	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(はなふ、油揚げ) アップルゼリー	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き鮭 バター	牛乳 豆乳 油揚げ 豚肉 みそ タラ	レーズン ひじき パセリ 人参 たまねぎ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
23日 (土)	カレーライス マカロニサラダ りんごゼリー	牛乳 せんべい	ごはん マカロニ 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン キャベツ 人参 たまねぎ コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
25日 (月)	ごはん ツナ入り玉子焼き ひじきと粉豆腐煮 豚汁(豚肉、ナス、油揚げ) みかん缶	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き鮭 油	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 炒り粉豆腐 玉子 ツナ缶	レーズン ひじき 人参 なす チンゲン菜 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
26日 (火)	 ごはん カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁(もやし、わかめ) バナナ 	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油	牛乳 豆乳 みそ かれい	レーズン もやし ねぎ 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
27日 (水)	ごはん 鶏肉と白菜のみそ煮 豆腐サラダ すまし汁(油揚げ、たまねぎ)	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 鶏肉	レーズン かぼちゃ 黄ピーマン 白菜 ねぎ 人参 小松菜 きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
28日 (木)	ごはん 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁(ねぎ、焼き鮭)	牛乳 きな粉パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き鮭 パン粉	牛乳 豆乳 きな粉 みそ 鶏肉 ツナ缶	レーズン もやし ねぎ 人参 チンゲン菜 たまねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
29日 (金)	 クマさんライス 油淋鶏風 ポテトサラダ スープ(豆腐、ごぼう)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも ごま油 マヨネーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 かつお節	レーズン ねぎ 白菜 ごぼう 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
30日 (土)	スパゲッティナポリタン コーンポテトサラダ スープ(白菜、わかめ)	牛乳 ボーロ	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ パター じゃがいも スパゲティ	牛乳 豚肉	レーズン 人参 わかめ 白菜 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい





# 5月食育だより



さわやかな風が吹き、新緑がまぶしい季節となりました。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。日差しが少しずつ強くなり、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。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♪



## ♪朝ごはんは3つのスイッチを入れよう♪

朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを食べると、体に3つの良いスイッチが入ります。

- ①あたまのスイッチ：脳にエネルギーが届き、脳の動きを活発にします。
- ②からだのスイッチ：眠っていた体温が上がり、元気に動くパワーが出ます。
- ③おなかのスイッチ：腸が刺激されて、排便を促し、便秘予防につながります。

朝ごはんを食べることで、生活リズムも整いやすくなります。忙しい朝ですが、まずは一口食べることからスタートし、朝のエネルギーチャージを習慣にしましょう。

## 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、2026年は5月2日(土)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新芽(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♪

## 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.こどもの日に鯉や兜を飾るのは

なぜでしょう？

- ①.かけっこが速くなるように
- ②.お金持ちになって欲しいから
- ③.病気や事故から守ってもらえるように

わかるかな～？



A.正解は③です

かぶとは昔、武士が大事な頭を守るためにかぶっていた、丈夫な帽子です。こどもの日にかぶとを飾るのは、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よいでしょう。

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ください♪

## 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、ちまみや柏餅を食べます

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

