

令和2年度
給食ニュース5月号
翠松保育園

20日(水) 誕生会メニュー
「11ぴきのねこランチ」

たけのご飯
コロッケ
春キャベツと昆布の塩もみ
みそ汁
くだもの



鉄の摂取について

鉄は不足しがちな栄養素の一つであり、園では、既定の鉄分量を給食、手作りおやつから摂取しています。乳幼児期は鉄の必要量も多い時期でもあるので、家庭でも鉄分の摂取を心掛けてほしいと考えています。主に、赤身の肉や魚、大豆、ひじきや昆布などの海藻類、緑黄色野菜に多く含まれています。これらの食品は手作りおやつにもたくさん含まれています。ビタミンCの多い果物や芋類と一緒に摂取することで吸収率も上がりますよ。

～5月 食育のねらい～

つぼみたんぽぽ	・食後のぶくぶくうがいをする。
はなたんぽぽ	・箸を使って食べる。
つぼみゆり	・様々な食べ物を進んで食べる。
はなゆり	・献立や食品に興味や関心を持つ。

新しい部屋で給食を食べています

<ゆり・はなたんぽぽ>



みんなで
食べる給食は
おいしいよ。

<つぼみたんぽぽ>



<もも>



1つずつ
お兄さん
お姉さん
になりました。



5月の手作りおやつ		
1	金	おからケーキ
2	土	おにぎり
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	ミルクパン
8	金	くずもち
9	土	おにぎり
10	日	
11	月	ごませんべい
12	火	おにぎり
13	水	小倉ケーキ
14	木	ゴマパン
15	金	お好み焼き
16	土	おにぎり
17	日	
18	月	ういろう
19	火	五平もち
20	水	カップケーキ
21	木	レーズンパン
22	金	きな粉マカロニ
23	土	おにぎり
24	日	
25	月	ドーナツ
26	火	サンドおにぎり
27	水	ゼリー(非常食)
28	木	コッパン
29	金	スパゲッティ
30	土	おにぎり



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

5月食事献立予定表

日 曜	お昼のこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>			みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>			きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>			調味料ほか
		みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>			きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>						
1 金	麻婆豆腐・華風和え・果物	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム	しょうが にんにく 人参 干しいたけ 長ねぎ たらこ きゅうり もやし 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	しょうゆ 中華だし 酢						
2 土	スープカレー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。									
7 木	焼き魚・コーン入りおひたし・野菜汁・果物	魚 豆腐 みそ	ほうれん草 コーン 大根 こんにやく 人参 長ねぎ	じゃがいも	塩 しょうゆ だし汁						
8 金	カレーうどん汁・ほうれん草のごまあえ・焼きのり・果物	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 焼きのり	乾麺(うどん) 油 砂糖 すりごま	カレールー 塩 しょうゆ だし汁						
9 土	ハヤシシチュー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。									
11 月	炒り豆腐・中華サラダ・果物・みそ汁	豆腐 鶏ひき肉	干しいたけ 玉ねぎ 人参 こんにやく ひじき 小松菜 きゅうり わかめ もやし コーン 果物	油 砂糖 春雨 ごま油	しょうゆ 塩 酢						
12 火	魚の塩麹漬け焼き・すき昆布の炒り煮・みそかき卵汁・果物	魚 さつま揚げ 豆腐 鶏卵 みそ	すき昆布 人参 つきこんにやく 干しいたけ キャベツ	油 砂糖	塩麹 しょうゆ みりん だし汁						
13 水	中華うま煮・マカロニサラダ・果物・みそ汁	豚肉 かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ テングン菜 しょうが きゅうり コーン 果物	油 片栗粉 ごま油 マカロニ マヨネーズ	鶏がらだし 塩 しょうゆ						
14 木	チキンカツ・即席漬け・なめこ汁・果物	鶏肉 豆腐 みそ	きゅうり キャベツ 人参 なめこ 長ねぎ わかめ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	塩 ケチャップ 中濃ソース だし汁						
15 金	ポークビーンズ・アスパラとツナのサラダ・果物・みそ汁	豚肉 大豆水煮 ツナ	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり コーン 果物	じゃがいも 油 砂糖	トマトピューレ ケチャップ 塩 酢						
16 土	もやしチゲ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。									
18 月	カレー・切干大根とツナの和えもの・果物	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 果物	じゃがいも 油 砂糖 ごま油	カレールー トマトケチャップ しょうゆ 酢						
19 火	《食育の日》 魚の竜田揚げ・スナッペンとうと春キャベツのサラダ・みそ汁・旬の果物	魚 油揚げ みそ	しょうが スナッペンとう キャベツ コーン 人参 かぶ わかめ 果物	片栗粉 油 マヨネーズ	酒 しょうゆ 酢 塩 だし汁						
20 水	「11びきのねこランチ」	3歳以上児も主食はいりません。									
21 木	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・ごまふりかけ・果物	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	クリームコーン ビーマン 人参 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 えのきたけ	油 じゃがいも 砂糖 ごますりごま	塩 トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ						
22 金	中華風ローストチキン・粉ふきいも・ワンタン汁・焼きのり・果物	鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 青のり テングン菜 人参 長ねぎ 焼きのり	ごま ごま油 じゃがいも ワンタンの皮	みりん しょうゆ 塩 だし汁						
23 土	鶏だんご汁 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。									
25 月	肉豆腐・もやしの中華和え・果物	木綿豆腐 豚肉	人参 白菜 玉ねぎ しらたき えのきたけ 小松菜 もやし きゅうり コーン 果物	油 砂糖 ごま油 ごま	だし汁 しょうゆ みりん 酢						
26 火	魚のかんきつ風味焼き・カラフルサラダ・みそ汁・果物	魚 豆腐 みそ	オレンジジュース ブロッコリー 人参 コーン 小松菜 長ねぎ わかめ	ママレード じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ 酒 だし汁						
27 水	じゃがいものそぼろ煮・ほうれん草とちくわの和え物・ひじきふりかけ・みそ汁・果物	豚ひき肉 ちくわ	人参 干しいたけ 玉ねぎ こんにやく さやえんどう ほうれん草 もやし コーン ひじき	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	塩 しょうゆ だし汁 酢						
28 木	高野豆腐の卵とじ・三色ひたし・果物・みそ汁	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ しらたき 小松菜 ほうれん草 もやし 果物	じゃがいも 油 砂糖	だし汁 酒 塩 しょうゆ						
29 金	豚肉のケチャップ炒め・かりかり漬け・みそ汁・果物	豚肉 みそ	きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	塩 酒 ケチャップ しょうゆ 酢 だし汁						
30 土	コーンクリームシチュー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください									

きゅうしょくだより5月



おうちのかたへ
「早寝・早起き・朝ごはん」

入園・進級から1カ月が経ち、子どもたちも園に慣れてきた頃ではないでしょうか。子どもたちの健やかな成長には、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休憩・睡眠などの生活習慣が大切です。特に、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが、エネルギーや栄養を補給するだけでなく、将来の健康を支えていくための基礎となります。

■早寝
毎日決まった時間に寝ましょう

夜型生活で就寝時間が遅くなっていませんか？子どもの就寝時間を決めて、その時間に合わせて生活するようにしましょう。また、早く寝られるように「昼間しっかり体を動かすことも大切です」。

■早起き
朝食の30分前には起きましょう

朝起きてすぐはお腹が空きません。太陽を浴び、身支度をして、体を動かすことで、お腹が空いて朝ごはんをおいしく食べることができます。

■朝ごはん
しっかりと、よく噛んで食べましょう

朝ごはんを食べることで、体温を上昇させ、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補われ、体や頭が働く準備ができます。朝ごはんには、**黄色の食品**（ごはん・パン）だけでなく、**赤の食品**（肉・魚・卵・納豆など）と**緑の食品**（野菜・果物）を揃えましょう。

食育の日 「スナッペンとうと春キャベツのサラダ」

野菜のおいしい季節となりました。今月は19日に、スナッペンとうとをサラダでいただきます。スナッペンとうは、比較的新しい野菜ですが、さやごと食べられ、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みをいっしょに味わうことができます。筋をとりゆでてそのまま食べてもおいしいですが、マヨネーズとの相性も良いです。また、炒め物や煮物にも適しています。おうちで、お子さんと一緒に筋とりを試してみるのも良いですね。



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。