



令和5年度

給食ニュース5月号

翠松保育園

翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

5月 食育のわらい



つぼみ たんぼぼ	・楽しい雰囲気の中で食事をする。
はな たんぼぼ	・友だちと一緒に楽しく食事をする。 ・食後の歯磨きをする。
つぼみ ゆり	・食事に必要な習慣や態度を身に付ける。 ・野菜の苗を植え、生長に興味を持つ。
はなゆり	・献立や食品に興味や関心を持つ。 ・野菜と苗を植え生長に興味を持つ。

昨年度の「食事についてのアンケート」でのご意見について

「白砂糖がたっぷりかかったパンなどは少ないと嬉しい。もしくはその後歯磨きをしてほしい。」



貴重なご意見をいただき、今までレーズンパンにのせていたグラニュー糖をのせずに焼いてみました。子どもたちは、いつもと変わらず食べていましたが、砂糖がのってなく残念そうにする子もいました。おやつに使われている砂糖が、どの位虫歯に影響があるかどうか、6月の歯科健診時に、嘱託歯科医平野先生にお聞きしたいと思います。

17日(水) 誕生会

「どろんこハリー」ランチ
ハリーのごはん
カレー ゆでブロッコリー
肉巻き 花型にんじん
春キャベツ野菜スープ
くだもの



★誕生会の日には3歳以上児も
主食はいりません。



お花見給食～ゆりぐみ～

ゆりさんが、前園庭できれいなお花を見ながら給食を食べました。



シートを広げるよ



おそとで食べるとおいしいね



4月のお誕生会

お誕生月のお友だちは、
遊戯室でお家の人と
一緒に給食を食べました。



5月の手作りおやつ		
1	月	もちもちパン
2	火	おにぎり
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	おにぎり
7	日	
8	月	ホットケーキ
9	火	五平もち
10	水	きな粉マカロニ
11	木	ミルクパン
12	金	ごまかりんとう
13	土	おにぎり
14	日	
15	月	くずもち
16	火	サンドおにぎり
17	水	おからケーキ
18	木	レーズンパン
19	金	スコーン
20	土	おにぎり
21	日	
22	月	ごませんべい
23	火	おにぎり
24	水	スパゲッティ
25	木	コーンパン
26	金	ゼリー、非常食
27	土	おにぎり
28	日	
29	月	じゃがいものオープン焼き
30	火	うどん
31	水	ういろう

牛乳、スキムミルク、お茶
などの飲み物がつきます。



5が		こんたて		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	その他調味料	翠松保育園 手作りおやつ	
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる					
1	月	カレー・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	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	カレーウ・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	もちもちパン		
2	火	魚のポワレ〜ソース オロール〜 フレンチサラダ・ポトフ・果物	魚・豆乳・ツナ缶・ワインナー	トマトピューレ・人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・かぶ	小麦粉・オリーブ油・油・じゃがいも	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・酢	おにぎり		
6	土	じゃがいもと鶏肉のスープカレー・果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。						
8	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ソース・ハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・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・酢	ホットケーキ		
9	火	豚肉の鍋焼肉(豚ひれ肉のケチャップ炒め)・ポイル野菜・みそ汁・果物	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま油	酒・トマトケチャップ・しょうゆ・塩・だし汁	五平もち		
10	水	車麩の卵とじ・ほうれん草とちくわのあえもの・焼きのり・みそ汁・果物	豚肉・鶏卵・ちくわ・焼きのり	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	きな粉マカロニ		
11	木	中華うま煮・カラフルサラダ・果物・みそ汁・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・フロッコリー・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ミルクパン		
12	金	チリコンカン・アスパラとツナのサラダ・果物・スープ	豚ひき肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	トマトケチャップ・カレー粉・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・酢	ごまかりんとう		
13	土	パスタ入り野菜スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。						
15	月	炒り豆腐・中華サラダ・果物・みそ汁	豆腐・豚ひき肉・ひじき・ちくわ・わかめ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	こんにゃく・油・砂糖・春雨・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	くずもち		
16	火	魚のかんぎつ風味焼き・小松菜の磯香あえ・野菜汁・果物	魚・焼きのり・みそ	オレンジジュース・小松菜・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ	マーレード・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・酒・だし汁	サンドおにぎり		
17	水	《誕生会献立》 「どろんこハリー」ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。						
18	木	ふわふわオムレツ・ゆでフロッコリー・野菜スープ・ごまふりかけ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・フロッコリー・小松菜・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	レーズンパン		
19	金	《食育の日》 鶏肉のレモンあえ・スナッフえんどうと春キャベツのサラダ・みそ汁・旬の果物	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	レモン果汁・スナッフえんどう・キャベツ・ホールコーン缶・人参・もやし・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	酒・しょうゆ・酢・塩・だし汁	スコーン		
20	土	ミネストローネ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。						
22	月	肉豆腐・もやしの中華あえ・焼きのり・果物	豆腐・豚肉・焼きのり	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	ごませんべい		
23	火	魚の香り揚げ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	魚・青のり・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・キャベツ	片栗粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	おにぎり		
24	水	鶏の照り焼き・粉ふきいも・かき卵コーンスープ・果物	鶏肉・青のり・鶏卵	クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参	じゃがいも・片栗粉	しょうゆ・みりん・塩・酒・鶏がらスープ(コンソメ)	スパゲッティ		
25	木	豚肉と根菜の甘辛煮・みそ汁・ごまふりかけ・果物	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・玉ねぎ・えのきたけ・果物	しらたき・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	コーンパン		
26	金	カレーうどん汁・三色ひたし・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	乾麺(うどん)・油	カレーウ・しょうゆ・だし汁	ゼリー 非常食		
27	土	具沢山スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。						
29	月	ハンバーグ・フロッコリーソテー・みそ汁・果物	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・フロッコリー・人参・もやし	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	じゃがいものオープン焼き		
30	火	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・かぶ・キャベツ	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	うどん		
31	水	じゃがいものそぼろ煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚ひき肉・ひじき・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・さやえんどう・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	塩・しょうゆ・だし汁	いろいろ		

* 献立内容を変更する場合があります。 * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

* 小麦粉は米粉に変更する場合があります。 * パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

★赤字は翠松保育園の追加メニューです。

給食だより

『早寝・早起き・朝ごはん』

入園・進級から1ヶ月が経ち、子どもたちも園での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることは、成長に必要なエネルギーや栄養を補給するだけでなく、生涯にわたり元気に生活を送るために大切です。

早寝 毎日決まった時間に寝ましょう

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、早く寝ることができるように昼間しっかりと体を動かすことが大切です。夜型生活の影響で就寝時間が遅くなると、生活リズムが崩れる原因になります。

早起き 朝食の30分前には起きましょう

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

朝ごはん ゆっくり、しっかり食べましょう

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上昇させ、やる気とパワーがみなぎり、体を動かす準備ができます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補われ、集中力が増します。

食育の日 「スナッフえんどうと春キャベツのサラダ」

今月の食育の日は、スナッフえんどうと春キャベツのサラダです。スナッフえんどうは比較的新しい野菜で、さやえんどうのシャキ感とグリーンピースの甘みを一緒に味わうことができます。筋を取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、油でサッと炒めてもおいしいですよ！

★★G7サミット給食★★

G7サミットが5月11日～13日に朱鷺メッセで開催されます。世界を歓迎する気持ちを込めて、参加国の料理を給食で提供します。フランスの「魚のポワレ〜ソースオロール〜」「ポトフ」、アメリカの「チリコンカン」が登場します！