

5月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火	こいのぼりと遊ぼう会	ひじき炒め、酢の物、呉汁、果実	フレンチトースト、ミルク	牛乳、粉吹き芋	ご飯
2	水	英語	豚肉の生姜焼き、かみかみサラダ、みそ汁、果実	梅が枝餅、お茶	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
3	木					
4	金					
5	土					
6	日					
7	月		ツナと切干大根の炒め物、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	米粉ヨーグルトケーキ、ミルク	お茶、チーズキャッチ	ご飯
8	火		魚の竜田揚げ、三色なます、みそ汁、果実	ツナトースト、牛乳	豆乳・お子様せんべい	ご飯
9	水	よもぎクッキング(以上児)	ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、野菜ミルクスープ、果実	よもぎクッキー、牛乳	牛乳・スティックパン	ご飯
10	木	お点前	飛竜頭、ナムル、清し汁、果実	ぜんざい、お茶	豆乳・お菓子	ご飯
11	金		鶏の照り焼き、海藻サラダ、コンソメスープ	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ポーロ	ご飯
12	土		スパゲティーミートソース、ゆかり和え、果実	牛乳、果実	野菜ジュース、クラッカー	スパゲティー
13	日					
14	月		クリームシチュー、フレンチサラダ、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・あられ	パン
15	火		魚の照り焼き、和え物、みそ汁、果実	豆腐団子、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
16	水	わくわくランチ	元気もりもりあんぱんまんピラフ、唐揚げ、野菜の昆布和え、清し汁、果実	ドーナツ、牛乳	チーズキャッチ	ご飯
17	木	お点前	鶏の香味焼き、酢の物、トマト、みそ汁	ヨーグルトムース	牛乳・果実	ご飯
18	金	太陽スポーツ	魚のみそ焼き、和え物、けんちん汁、果実	ココアブラウニー、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
19	土		豚丼、がんもどきの甘煮、果実	牛乳、お菓子	牛乳・かえり	ご飯
20	日					
21	月		ポークカレー、かみかみサラダ、トマト、果実	りんごマフィン、ミルク	牛乳・あられ	ご飯
22	火	はなまつり	五目ハンバーグ、春雨の酢の物、トマト、コーンスープ	エビせんべい、ミルク	牛乳・果実	ご飯
23	水	英語	千草焼き、ひじきのナムル、わかめスープ、果実	たこ焼き風、牛乳	牛乳・カステラ	ご飯
24	木	お点前	マーボー丼、大豆サラダ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳、サブレ	ご飯
25	金		魚の南蛮漬け、ほうれんそうのソテー、しらすのスープ	手作りメロンパン、ミルク	牛乳・ビスコ	ご飯
26	土		五目うどん、野菜サラダ、果実	牛乳・パン	豆乳・コーンフレーク	うどん
27	日					
28	月		かぼちゃのそぼろ煮、酢の物、みそ汁	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
29	火		魚の磯辺揚げ、キャベツ和え、豚汁、トマト	チョコチップケーキ、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
30	水	芋の苗植え(以上児)	弁当日	オレンジゼリー、クッキー	豆乳・Caせんべい	弁当日
31	木	お点前	五目豆、ドレッシングサラダ、コーン入り卵スープ、果実	ピザ風トースト、ミルク	牛乳・果実	ご飯



4月に以上児さんが収穫してくれたよもぎの新芽を使って、クッキー作りを行います。
以上児さんは、エプロン・三角巾の準備と爪きりの確認をお願いします。

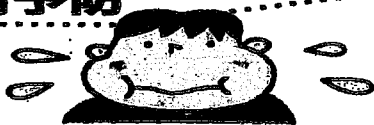


5月食育便り

よく噛むことは、よく育つこと

やわらかくて口当たりの良い食べ物が好まれる時代。噛むことを必要としないメニューが増え、食事の時の噛む回数はどんどん減っています。よく噛んで食べることは、唾液がたくさん出るので、虫歯を予防する。あごの骨や筋肉の成長により、きれいな歯並びをつくる。消化、吸収を助ける。満腹感が得られるので肥満を防ぐ、脳に刺激を与えて脳の働きを活性化させる、食べ物の形やかたさを感じることで、味覚を発達させるなど、さまざまな効果があるとされています。

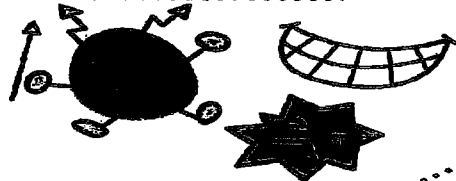
肥満予防



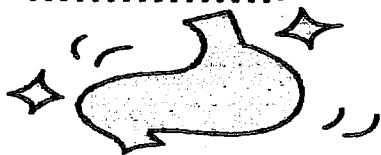
言葉の発音はつきり



歯の病気を予防



胃腸快調



よくかんだらいいこといっぱい

味覚の発達



脳の発達



ガン予防



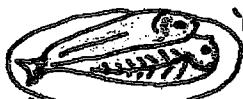
全力投球



お茶やみそ汁で流し込むのは...



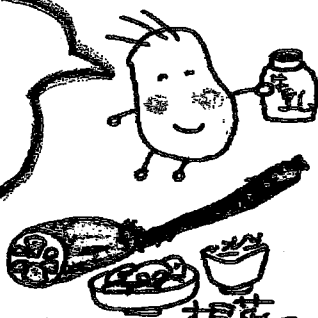
おすずめ食品



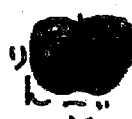
焼き魚



かた割肉



根菜のきんぴら



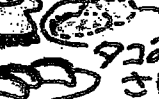
ピーナッツ



煮干し



イカフライ



タコのみそ汁

給食の時の牛乳は、最初にちょっとだけ飲んで、あとはよく噛んで唾液で食べて、食べ終わってからゆっくり飲むといいよ。