

ちゃいんどべーす / IDEKITA

5月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1
					牛乳 お子様せんべい
					コーン入りラーメン 胡瓜のたたき 果実
					牛乳 果実
3	4	5	6	7	8
			牛乳 せんべい	牛乳 ビスコ	牛乳 ボーロ
			鯉のぼりオムライス 唐揚げ ブロッコリー フライドポテト 野菜スープ 果実	麦入りご飯 魚の磯辺揚げ 三色なます 豆腐小松菜のみそ汁 トマト	きのこスパゲティ 卵スープ
			牛乳 手づくりパン2種	ヨーグルト クッキー	牛乳 お菓子
10	11	12	13	14 お弁当の日	15
牛乳 ちりめん	牛乳 チーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー	牛乳 ふかし芋	牛乳 コーンフレーク
ビーフカレー ドレッシングサラダ 果実	麦入りご飯 魚の竜田揚げ ひじきとツナのサ ラダ ベーコンスープ トマト	麦入りご飯 鶏肉の味噌絡め焼き 小松菜とパプリカの 和え物 きのこ汁 果実	麦入りご飯 コロッケ しらす入り酢の物 もやしみそ汁 トマト	弁当日 	スタミナ丼 えのきのみそ汁 果実
ミルク おからと人参のケーキ	牛乳 ジャムサンド	ミルク バナナ蒸しパン	ゼリー せんべい	お茶 牛乳餅	牛乳 お菓子
17	18	19	20	21	22
ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 胡瓜スティック	牛乳 サブレ	牛乳 果実	牛乳 プリッツ
ミートスパゲティ 筍入りすまし汁 果実	麦入りご飯 魚のかば焼き みそまよサラダ 中華風スープ 果実	麦入りご飯 チキンカツ ポテトサラダ えのきのみそ汁 果実	麦入りご飯 ひじき炒め マカロニサラダ じゃがいものみそ汁 トマト	麦入りご飯 五目ハンバーグ 春雨の酢の物 しらすのスープ トマト	親子うどん がんもどきの甘煮 果実
お茶 変わりおにぎり	牛乳 チョコチップスコーン	ミルク コーンマヨトースト	ヨーグルトムース	ミルク レモンケーキ	牛乳 果実
24	25	26	27	28	29
牛乳 ビスコ	豆乳 あられ	牛乳 ウエハース	牛乳 ボーロ	牛乳 クッキー	牛乳 あられ
麦入りご飯 野菜たっぷりキッシュ 和風スパサラ ミルクスープ 果実	麦入りご飯 すき焼き風 甘酢野菜 トマト	麦入りご飯 魚のマヨネーズ焼き ハム入り酢の物 わかめスープ トマト	麦入りご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の和え物 ワンタン汁 果実	麦入りご飯 ツナと切干大根の炒め物 ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のみそ汁 果実	豚丼 さっぱりサラダ 果実
ミルク 米粉ヨーグルトケーキ	お茶 果肉入りリンゴゼリー	豆乳 パン粉クッキー	フライドポテト	ミルク チーズ蒸しパン	牛乳 パン
31					
牛乳 Ca せんべい					
中華丼 かみかみサラダ 果実					
お茶 野菜クラッカー					

5月

給食だより

5月5日は子どもの日

子どもの日は「こどもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」国民の祝日です。祝日法に定められているように、こどもたちを産み育ててくれた母親に感謝を捧げ、未来を担うこどもたちの健やかな成長を願う気持ちが込められています。

鯉のぼり

「ここを登る魚は竜になる」という黄河の竜門の急流を、鯉だけが登り切ったことから「鯉の滝登り」といわれ、鯉は立身出世のシンボルになりました。

柏餅

柏は、新芽が出てから古い葉が落ちるため、後継ぎが絶えないとされています。

腸内環境を整えましょう

連絡帳などで「最近、便秘気味です」「便秘にいい食べ物はありますか？」などの質問を見かけます。便秘に良いとされる食べ物や、食べ方をいくつか紹介しますので、参考にしてみてください。

便秘 や 便が固い
または、

便が緩い



腸内環境を整える

水分をこまめにとる

食事内容を少し見直してみる

- ・ **主食** パン<米 (水分が多く便を少し柔らかくしてくれる水溶性食物繊維が含まれる)
- ・ **主菜** 肉<魚 (魚のほうが消化が良い)
- ・ **副菜、汁物** 野菜、海藻類、大豆食品をバランスよく。
- ・ **デザート** ヨーグルトに細かくした果物や、きな粉をかける。

☆まずは、食事の内容を見直してみて、お風呂後などに、手にオイルやクリームをつけてお腹を優しく「の」の字マッサージをしてみることで改善できることもあります。

又、朝起きたらまず常温の水を飲むことで、腸の動きが活発になるそうですよ。

それでもあまり改善されない場合は、一度病院で相談してみてくださいね。