5月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献　立　名	未満児午前おやつ	午後おやつ
1	すい	ぶたにくのごまてりやき　おはなのサラダ　わかたけじる　オレンジ	むぎちゃ おかし	M おかし
②	もく	～こいのぼりランチ～ きんたろうおむすび　こいのぼりシュウマイ　アスパラとはるさめのサラダ　とうふのすましじる　こどものひゼリー	ジュース おかし	M こいボーロ
7	か	ささかまのいそべあげ　なのはなあえ　たけのこのみそしる　いちご	ジュース おかし	M おかし
⑧	すい	アスパラとあさりのわふうスパゲッティー　フレンチサラダ　コンソメスープ　オレンジ	むぎちゃ おかし	M おかし
9	もく	やきざかな　ごもくきんぴら　かきたまじる　バナナ	ジュース おかし	むぎちゃ メロンパンふうトースト
10	きん	スナップえんどうとじゃがいものコンソメいため　ほうれんそうとしらすのごまマヨあえ　はるキャベツのスープ　オレンジ	むぎちゃ おかし	M おかし
⑬	げつ	パン　かじきのピザふうやき　キャベツとパインのサラダ　たまごスープ　ヨーグルト	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし
14	か	アスパラカレー　わかめとツナのあえもの　クリームチーズあえ　むぎちゃ （未満児：キャベツとツナのあえもの）	ジュース おかし	プリン
15	すい	はるキャベツのメンチカツ　たけのこおかかサラダ　アスパラとたまごのすましじる　いちご	むぎちゃ おかし	M おかし
16	もく	じゃがいものカントリーに　マカロニサラダ　なめこじる　バナナ	ジュース おかし	M おかし
⑰	きん	ごもくうどん　そらまめとしんたまねぎのかきあげ　フルーツもりあわせ（いちご・オレンジ）	むぎちゃ おかし	M グリンピースむしぱん
20	げつ	さけのごまみそやき　はるキャベツのナムル　ぎんぼのみそしる　グレープフルーツ	むぎちゃ おかし	ジュース おかし
21	か	ポークチャップ　ほうれんそうのチーズなっとうあえ　にらとあつあげのみそしる　オレンジ	ジュース おかし	M おかし
22	すい	さわらのわかくさやき　もやしのカレーふうみサラダ　ワンタンスープ　バナナ (未満児：たらのわかくさやき)	むぎちゃ おかし	ヨーグ おかし
23	もく	ちくぜんに　スナップえんどうとちくわのサラダ　さんさいじる　オレンジ	ジュース おかし	M おかし
㉔	きん	パン　とりにくのバーベキューソースやき　だいこんとほたてのサラダ　グリンピースポタージュ　いちご	むぎちゃ おかし	アイス
27	げつ	チーズタッカルビ　トマトのグリーンソースサラダ　はるさめスープ　いちご	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし
28	か	かじきのピカタ　そらまめくんのホクホクサラダ　あさりのみそしる　オレンジ	ジュース おかし	カルピスポンチ
29	すい	ぶたにくのねぎしおやき　キャロットドレッシングサラダ　ふのすましじる　いちご	むぎちゃ おかし	M おかし
30	もく	さかなフライのタルタルソース　キャベツのうめおかかあえ　とんじる　グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
㉛	きん	しょうゆラーメン　アスパラとキャベツのゆかりあえ　バナナ	むぎちゃ おかし	M おかし

規則正しい生活でお腹がすくリズムを作ろう！！

五月は連休もあり生活リズムが崩れがちです。食生活が乱れると体調不良や便秘などになりやすくなります。子どもは一度に必要な栄養を取ることができないため、足りない栄養を補うおやつも必要ですが、甘いものやお菓子の食べ過ぎには注意し、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。

旬のものを食べよう！

最近では一年中食べられる野菜が多くなりましたが、本来のおいしさを味わえるのが旬です。また栄養価も高いので一番おいしい旬の食材をたくさん食べましょう。

幼児期の味覚の育て方

初めての味や食材に抵抗があるのは自然なことですが、味覚は経験により幅が広がります。味覚を豊かにするためには、幼児期のうちに色々な味を知ったり、食材に触れることが大切です。身近なきっかけとして、お子さんに味見のお手伝いをお願いするのもいいですね。

～おいしい絵本～

ここからおいしいよかんがするよ

たな/絵・文

男の子が、「ここからおいしいよかんがするよと」言ってふたを開けると、おいしそうな食べ物が出てきます。お弁当のふた、ホットケーキの箱、茶わん蒸し…ふたの付いた料理や食べ物がたくさん出てきます。「何が入っているのかな」と想像しながら、ふたを開ける時のわくわく感を楽しめるしかけ絵本です。

5月5日は端午の節句

もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。柏餅に使う柏の葉は、香りが強く邪気を払うとされ、また新芽が出ないうちは古い葉が落ちない事から家計が絶えない縁起の良いものとされてきました。

～5月平均栄養量～

★3歳以上児（副食給食）★

エネルギー419kcal　、たんぱく質20g
脂質25g、　食塩1.9g

★3歳未満児（完全給食）★

エネルギー460kcal　、たんぱく質17g
脂質20g、　食塩1.6g

○の日ごはんいりません