



# 5月 給食だより

R4. 4. 28 西合志東保育園

新緑が鮮やかで過ごしやすい季節になりました。

今、園庭には、大きなこいのぼりが元気に泳いでいます。こいのぼりのように子ども達も元気にたくましく育ってほしいものですね。

連休中もなるべく生活リズムを崩さないよう、早寝・早起きを心掛け、規則正しい生活を送りましょう。



## 朝ごはんを食べて元気な1日



朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、また眠っている間も脳はエネルギーを消費しているので、朝ごはんではエネルギーを補わないとエネルギー不足になり活発に脳は働きません。午前中の脳の活動のためにも朝ごはんは大切なものなのです。

朝ごはんは、朝起きて体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。朝ごはんは、1日の元気の素。基本はご飯と汁物とおかずを食べて1日元気に過ごしてほしいですが、どうしても時間がない時にはバナナ1本、パン1枚でもいいので食べる習慣をつけましょう。



## おいしく食べよう

### グリーンピースは今が旬!

グリーンピースにはたんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維が含まれています。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善にも役立ちます。

一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆が美味しく食べられます。豆ごはんや、天ぷら、バター炒めなど色々な調理法で味わいましょう。



～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれる量を入れて下さい。※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

## 令和4年5月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
2	月	 ビーフシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 棒チーズ せんべい
3	火	憲法記念日	
4	水	みどりの日	
5	木	こどもの日	
6	金	豚汁 じゃが芋の揚げ煮 果物	牛乳 きなこ豆
7	土	焼きそば 果物	
9	月	汁ビーフン マカロニサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン
10	火	タンドリーチキン カニカマサラダ 野菜スープ	牛乳 芋ようかん
11	水	鯖のみそ焼き トマトの酢の物 かきたま汁	ヤクルト マカロニあべかわ
12	木	伴三絲 ミートボール 中華スープ	牛乳 金時豆の甘煮
13	金	魚ロッケ 千キャベツ そうめん汁	牛乳 南瓜のパウンドケーキ
14	土	親子丼 果物	
16	月	手作りキャベツのメンチカツ きゅうりの浅漬け 油揚げのみそ汁	牛乳 みそポテト
17	火	ミネストローネ ツナサラダ 果物	牛乳 よもぎ団子
18	水	 麻婆豆腐 おから入りポテトサラダ ブロッコリー	牛乳 シェーン・ケリー
19	木	煮込みハンバーグ 粉ふき芋 コーンスープ	牛乳 ずんだもち(ワンタン)
20	金	厚揚げの卵とじ 菜やき わかめのみそ汁	ヤクルト 人参ゼリー
21	土	チャンポン 果物	
23	月	親子もどき きゅうりの酢の物 果物	牛乳 ソーセージフリッター
24	火	ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 野菜入りホットケーキ
25	水	肉じゃが レバーの甘辛煮 豆腐のすまし汁	牛乳 スイートポテト
26	木	魚のバーベキュー風 煮なます コーンと卵のコンソメスープ	牛乳 バナナスクエアケーキ
27	金	☆お誕生会☆ 高菜ご飯 鮭のチーズフライ コーンサラダ トマト のっぺい汁	ヤクルト さつま芋とりんごの ケーキ
28	土	混ぜご飯 すまし汁	
30	月	魚のパン粉焼き 切り干し大根サラダ オニオンスープ	牛乳 プルーンクッキー
31	火	タイピーエン スパゲティサラダ 果物	牛乳 レーズン蒸しパン

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。

※27日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来て下さい。