



入園・進級から1か月が経ちました。子ども達も少しづつ園生活に慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。

5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。



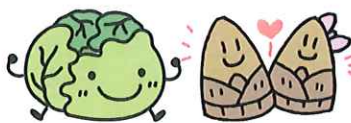
(食育目標) 旬の野菜を伝える

旬の野菜は、一年を通して一番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。

香り、甘味、うまみが強くなり、味が濃く感じられ、野菜そのもののおいしさも味わえます。

現在はスーパーなどで季節を問わず買うことができ、旬を感じるのが難しくなりました。絵本なども活用して旬の野菜について話題にしてみましよう。

例えば、5月が旬のキャベツは、ヨーロッパが原産国。「胃腸の調子よくなる」薬草として食べられていたそうです。日本に伝わったのは江戸時代。当時は観賞用として扱われていて、明治時代から食べるようになりました。



★おやつ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

【おやつ例】

- 米・・・おじや、おにぎりなど
- パン・・・サンドイッチ、ラスクなど
- 麺・・・焼うどん、五目うどんなど
- いも・・・蒸かしいも、お焼きなど
- 小麦粉・・・ホットケーキ、蒸しパンなど

●おうちで食育

♪無理なくとろう! 「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなくとり入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとり入れましょう。

ま 「まめ」

大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。

ご 「ごま」

たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。

わ 「わかめ」

わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。

や 「やさい」

ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。

さ 「さかな」

良質なたんぱく質が豊富な魚、特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。

し 「しいたけ」

しいたけをはじめとしたきのこ類はビタミンDが豊富。

い 「いも」

じゃがいもやさつまいも、さといも、やまいもなどいも類は、ビタミン類や食物繊維が豊富。



5月 予定献立表

日	曜日	朝のおやつ (3歳未満児)	昼ご飯	午後おやつ
1	月	牛乳・もも	魚の塩焼き 中華スープ ひじきの白和え	牛乳 マカロニのあべかわ
2	火	牛乳・卵ボーロ	豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐のみそ汁	お茶 カップヨーグルト クラッカー
3	水		憲法記念日	
4	木		みどりの日	
5	金		こどもの日	
6	土	麦茶・飲むヨーグルト	シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ オレンジ	ミルク バームクーヘン
7	日			
8	月	牛乳・せんべい	牛肉とごぼうの炒め煮 じゃがいものみそ汁 キャベツとりんごのサラダ	ミルク バナナ おかき
9	火	牛乳・チーズ	にしき揚げ 麩のすまし汁 きゅうりとちくわの酢物	牛乳 あくまき(ふかし芋)
10	水	牛乳・ビスケット	豆腐入りハンバーグ パンプキンスープ 添え野菜	お茶 おにぎり
11	木	麦茶・カップヨーグルト	お弁当の日 	牛乳 オレンジ 丸ボーロ
12	金	牛乳・バナナ	魚の香り焼き(アスパラソテー) もずくのすまし汁 りんご	牛乳 ウィンナーボール
13	土	麦茶・飲むヨーグルト	木の葉丼 甘酢キャベツ パイン缶	牛乳 ミニパン
14	日			
15	月	牛乳・もも	豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐のみそ汁	牛乳★マカロニのあべかわ
16	火	牛乳・卵ボーロ	魚の塩焼き 中華スープ ひじきの白和え	牛乳 揚げパン
17	水	牛乳・チーズ	筑前煮 玉ねぎのみそ汁 マカロニサラダ	牛乳 シュガーラスク
18	木	麦茶・飲むヨーグルト	から揚げ コーンスープ ポテトサラダ デザート 	お茶 フルーチェ
19	金	牛乳・せんべい	鶏肉のオーブン焼きねぎソースがけ 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 ゼリー ビスケット
20	土	麦茶・飲むヨーグルト	シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ オレンジ	牛乳 バームクーヘン
21	日			
22	月	牛乳・せんべい	牛肉とごぼうの炒め煮 じゃがいものみそ汁 キャベツとりんごのサラダ	麦茶 みるくっこ
23	火	牛乳・チーズ	にしき揚げ 麩のすまし汁 きゅうりとちくわの酢物	牛乳 バナナ おかき
24	水	牛乳・ビスケット	豆腐入りハンバーグ パンプキンスープ 添え野菜	お茶 ★おにぎり
25	木	麦茶・カップヨーグルト	肉じゃが 白菜のみそ汁 ハムサラダ	牛乳 オレンジ 丸ボーロ
26	金	牛乳・バナナ	魚の香り焼き(アスパラソテー) もずくのすまし汁 りんご	牛乳 ウィンナーボール
27	土	麦茶・飲むヨーグルト	木の葉丼 甘酢キャベツ パイン缶	牛乳 ミニパン
28	日			
29	月	牛乳・もも	豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐のみそ汁	牛乳 揚げパン
30	火	麦茶・カップヨーグルト	魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	ミルク りんご かいんどう
31	水	牛乳・せんべい	鶏肉のオーブン焼きねぎソースがけ 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 ゼリー ビスケット

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。