



令和6年4月30日
鏡洲保育園



5月に入り、過ごしやすい季節になりました。

子ども達は少しずつ園生活に慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月は体に疲れが出やすい時期です。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。



(給食目標)
みんなと仲良く食べよう



しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんは1日の生活のスタートです。朝ごはんの効果は

- ・体を目覚めさせ、脳の働きを活発にします。
- ・体の動きをスムーズにします。
- ・生活習慣になりにくい体をつくります。

また、一回の量があまり多く食べられない子供にとって、朝ごはんは大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べる習慣を心がけましょう。



食育活動



園で収穫した
玉ねぎを
チキンカレーにして
食べました！
美味しかったね♪



5月5日は端午の節句で、こども達の成長や幸福を祈る日です。

こどもの日にちなんだ食べ物にちまきや柏餅があります。地域で食べる物も異なります。関西はちまきで関東は柏餅です。柏餅には新しい芽が出るまで落ちないことから”子孫繁栄”の縁起を担ぐとされています。

鹿児島・宮崎県では灰汁に漬けたもち米を使用した**あくまき**が食べられています。長く戦陣食として活用されたことから、男の子が強たくたくましく育つようにと願いを込めて食べるそうです。

園では2日にあくまきをおやつで食べます。

端午の節句をお祝いする食べ物

・筍
端午の節句の頃に旬を迎える食材で「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。



・カツオや出世魚
男の子に将来の活躍を願い“勝男”になぞられるカツオや成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれる縁起の良い食べ物とされています。



こどもの日に食べたいアレンジ寿司
イベントがある際にちらし寿司でお祝いするご家庭も多いと思います。おススメなのが、こいのぼり型のちらし寿司です。こいのぼり型の酢飯をお好みの具材で彩るとこどもの日らしい特別メニューに！好きな具材をトッピングすればこどもの喜ぶ一品になるのではないのでしょうか(^_^)☆



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	水	牛乳・ビスケット	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ ごはん	お茶 おにぎり
2	木	麦茶・ヨーグルト	魚の香り焼き アスパラソテー もずくのすまし汁 ごはん	牛乳 あくまき(ふかし芋)
3	金		 憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振替休日	
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	牛乳・卵ボーロ	魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ ごはん	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
8	水	牛乳・チーズ	筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁 ごはん	牛乳 揚げパン
9	木	麦茶・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 ごはん	ミルク パイナップル せんべい
10	金	牛乳・コーンフレーク	 お弁当の日	お茶 ヨーグルト ビスケット
11	土	牛乳・せんべい	ナポリタンスパゲッティ えのきスープ ごはん	牛乳 ミニパン
12	日			
13	月	牛乳・せんべい	牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ じゃがいものみそ汁 ごはん	牛乳 マカロニのあべかわ
14	火	麦茶・ヨーグルト	にしき揚げ きゅうりとちくわの酢物 麩のすまし汁 ごはん	牛乳 バナナ おかき
15	水	牛乳・ビスケット	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ ごはん	お茶 おにぎり
16	木	麦茶・ヨーグルト	肉じゃが ハムサラダ 白菜のみそ汁 ごはん	牛乳 オレンジ 丸ボーロ
17	金	牛乳・ビスコ	 から揚げ ポテトサラダ スープ デザート	牛乳 ロールカステラ
18	土	牛乳・せんべい	親子丼 甘酢キャベツ ごはん	牛乳 ミニパン
19	日			
20	月	牛乳・バナナ	豚肉とキャベツの甘辛炒め 豆腐のみそ汁 ちくわとゆかいな仲間たち ごはん	牛乳 シュガーラスク
21	火	牛乳・卵ボーロ	魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ ごはん	お茶 ヨーグルト ビスケット
22	水	牛乳・チーズ	筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁 ごはん	牛乳 揚げパン
23	木	麦茶・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 ごはん	ミルク パイナップル せんべい
24	金	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のオープン焼きねぎソースがけ 添え野菜 大根のみそ汁 ごはん	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
25	土	牛乳・せんべい	ナポリタンスパゲッティ えのきスープ ごはん	牛乳 バナナ ビスケット
26	日			
27	月	牛乳・せんべい	牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ じゃがいものみそ汁 ごはん	牛乳 マカロニのあべかわ
28	火	麦茶・ヨーグルト	にしき揚げ きゅうりとちくわの酢物 麩のすまし汁 ごはん	牛乳 バナナ おかき
29	水	牛乳・ビスケット	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ ごはん	お茶 おにぎり
30	木	麦茶・ヨーグルト	鶏肉の香味ソース 添え野菜 大根のみそ汁 ごはん	牛乳 オレンジ 丸ボーロ
31	金	牛乳・ビスコ	肉じゃが ハムサラダ 白菜のみそ汁 ごはん	牛乳 ウインナーパン

※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。