

5月給食だより

輝保育園



新年度が始まり1ヵ月がたとうとしています。新しい生活に慣れましたか？
ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出し、落ち込んだり、登園を嫌がったり
するお子さんもいるかと思えます。
とにかく気分転換、リラックス出来ることをさせてあげて、気分を盛り上げてあげましょう。



なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。

脳はたいへんなエネルギー食いなので、眠っている間もエネルギーを使っています。

朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなって力が出ないので楽しく遊べません。

朝は忙しいし、つつい手抜きして牛乳やトーストだけになることもあると思います。

それにプラスワンで、チーズやゆで卵のタンパク質を付け加えたり、果物、野菜でビタミンを補ってあげるだけでも違います。

できるところから始めてみましょう。



赤・黄・緑が体を作る

3つの栄養素である赤・黄・緑は、それぞれバランスよく食べることによって、健康的な食生活を送る事が出来、身体にとっても良いとされています。

黄色は、身体のエネルギーとなる働きをします。

お米、パン、芋、油、糖類などは、この黄の分類に入っています。

赤は、主に血や身体の肉部分を作る働きをします。

魚や肉類、乳製品、卵、豆、えび、いかなどはこの赤の分類に入っています。

緑は、身体の調子を整える働きをします。タマネギ、わかめ、しいたけ、レモン、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、大根、ニンジン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜が含まれます。



5月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼	煮魚 ポパイサラダ 豚汁 バナナ	鶏のマーレード 焼き 切干大根ごま酢和え 味噌汁 りんご	憲法記念日 	みどりの日 	子供の日 	ツナカレー バナナ
間	牛乳 ジャムサンド	牛乳 柏餅				牛乳 お菓子
	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼	豚肉のみそ炒め はりはり生酢 すまし汁 オレンジ	魚の竜田揚げ 和風サラダ 味噌汁	チキンカレー チーズサラダ りんご	ポークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	厚揚げのそぼろ煮 ハンバーグ 中華スープ オレンジ	チキンカレー バナナ
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 いちごマーブルケーキ	麦茶 お好み焼き	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 お菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼	肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁 オレンジ	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華風コンソメスープ バナナ	ビビンバ丼 シルバーサラダ コンソメスープ	鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 ちゃんぽん味噌汁	チーズオムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ オレンジ	ビーフカレー バナナ
間	牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 豆腐ココアドーナツ	牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 きなこトースト	麦茶 やぎそば	牛乳 お菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼	豚肉の生姜焼き 南瓜の煮付け 味噌汁	魚のオーロラソース焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	ポークカレー 大根サラダ バナナ	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁	タンドリーチキン マセドアンサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ
間	牛乳 かりんとう	スキム牛乳 フルーツポンチ お菓子	麦茶 五平もち	★お誕生日会★	スキム牛乳 ばななケーキ	牛乳 お菓子
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
昼	魚のすり身のピカタ風 もやしとひじきの胡麻和え すまし汁	キャベツたっぷりハンバーグ 五色和え 味噌汁	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁			
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 ラスク	牛乳 プリン お菓子			