



5月給食だより

輝保育園

新年度が始まり1か月が過ぎました。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出て、落ち込んだり、登園を嫌がったりするお子さんも出てくるかと思ひます。気分転換をさせてあげて、気分を盛り上げてあげましょう。



みんなの体は何でできている？



ごはんでスタミナ作り



人の体は、食べ物を元に作られています。

ですから、購入する食材には、気を付けたいものです。

また、子供みずからに料理経験をさせ、「自分の体を作るのは目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。

遊び食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

遊びや運動には、スタミナが重要です。

このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとるほうが好ましいです。

炭水化物からスタミナあふれる体を作ることを、「炭水化物貯蔵法（カーボローディング）」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。



朝食を食べないと・・・



朝食を食べてこない子供は、脳と体に栄養が行き届きません。

園生活に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。



体内時計



人は生まれつき体内時計を備えています。

24.2～24.6時間の周期で、光のない真っ暗闇の中での生活でも、睡眠・覚醒・体温などのリズムが維持されています。

ですが、やはり朝の太陽で目覚めて、夜になったら寝る習慣の方がとても健康的なのです。



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(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)	
昼	鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁	牛とじ丼 コールスローサラダ コンソメスープ				
間	牛乳 ふかし芋	スキム牛乳 ココア蒸しパン				
	07日(月)	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	
昼	赤魚の煮魚 かみかみサラダ すまし汁	豚肉のみそ炒め はりはり生酢 すまし汁	鶏肉のマリネ焼き 切干大根ごま酢和え 味噌汁 りんご	ボークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ	厚揚げのそぼろ煮 ハンサンスープ 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	スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	麦茶 プリン お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 お菓子
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
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	鶏肉の唐揚げ チーズサラダ 味噌汁 りんご	魚のオーロラソース焼き 和風サラダ 味噌汁	コーンオムレツ 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	麦茶 五平もち	麦茶 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 やきそば	牛乳 お菓子
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
昼	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁	ボークカレー 大根サラダ バナナ	魚の竜田揚げ 野菜のおかか和え 味噌汁	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 フルーツポンチ お菓子	スキム牛乳 ジャムサンド	スキム牛乳 かりんとう	お誕生日会	スキム牛乳 ラスク	牛乳 お菓子
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
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 りんご	炒り豆腐 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ		
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 はななケーキ	スキム牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 お好み焼き		