

# 5月給食だより

輝保育園



新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになってきました。連休を迎えますが、そろそろ疲れが出る月でもあります。無理をせず、よく食べ、よく遊び、しっかり休んで、生活リズムを崩さずに過ごしていきましょう。



## 朝食はなぜ大切??



1日の始まりは、朝食からと言いますが、朝食を抜くとどうなるでしょうか?

朝食はお腹がすいたのを満足させるだけでなく、夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくします。

目覚めの悪い状態だと、集中力が低下して、活動に支障をきたします。

朝食を食べる事は、体温を上げ、体と脳を目覚めさせる為に最適な方法です。

また、食事をしないことによって行動が攻撃的になり、イライラしたりキレやすかったりと、子供の行動と食事には、深い関係があると言われています。

## 三大栄養素

三大栄養素とは、炭水化物・脂質・たんぱく質の3つを指します。

### 炭水化物



米・パン・麺類・芋類などに多く含まれ、主にエネルギー源となります。体だけでなく、心や頭に大切なエネルギーです。

### 脂質



油やバターなどに多く含まれ、細胞の粘膜や、ホルモンの材料になります。脂質は取りすぎると生活習慣病にかかりやすくなります。

### たんぱく質



肉・魚・大豆・大豆製品などに多く含まれ、筋肉や血液を作る材料になります。体のいろんな部分がタンパク質から作られています。

規則正しい食生活でバランスよく摂取しましょう。

## 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 (水)	02日 (木)	03日 (金)	04日 (土)		
昼							
間							
		06日 (月)	07日 (火)	08日 (水)	09日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
昼		赤魚の煮付け はりはり生酢 味噌汁	春野菜のシチュー ひじきと大豆の煮物 りんご	ポークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ	鶏の利休焼き ハンサンスー 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	スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	スキム牛乳 豆腐チーズパン	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 お菓子	
		13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
昼		魚のオーロラソース焼き 和風サラダ 味噌汁	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ	鶏肉の唐揚げ チーズサラダ 味噌汁 りんご	肉じゃが ごまマヨ和え 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		スキム牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 大学芋	牛乳 オレンジゼリー 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
		20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
昼		豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁	魚のごまソース 野菜のおかか和え 中華スープ	ポークカレー 大根サラダ オレンジ	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 りんご	びっくりカレー バナナ
間		スキム牛乳 ヨーグルト蒸しパン	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 ホットケーキ	スキム牛乳 ラスク	牛乳 お菓子
		27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
昼		魚のマヨネーズ焼き もやしとひじきの胡麻和え 味噌汁 オレンジ	キャベツたっぷりハンバーグ 五色和え コンソメスープ	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁 りんご	豆腐の野菜あんかけ きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	豚肉のみそ炒め コールスローサラダ かきたま汁	
間		麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 ばななケーキ	牛乳 フルーツゼリー お菓子	スキム牛乳 お好み焼き	スキム牛乳 ホットドッグ	