



5月給食だより

輝 保育園

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。お子様様のはいかがですか？「早寝、早起き、朝ごはん」は今の時期から身につけたい習慣です。生活リズムを整え、1日を元気に過ごしましょう！



五大栄養素の働き

五大栄養素はバランス良くとることが大切です。

- ・タンパク質 --- 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。
- ・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。効率の良いエネルギー源です。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。
- ・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。すぐにエネルギーとなる、脳への唯一のエネルギー源です。
- ・ビタミン ----- 身体の調子を整える。
- ・ミネラル ----- 骨や歯などをつくる。

規則正しい食生活で、バランスよく摂取しましょう。

旬の食材

あじ

「鱈は味なり」と言われるほど旨味成分が多くDHAも豊富に含んでいます。



トマト

抗酸化作用のリコピンが豊富で脂溶性なので油を使って調理すると吸収率アップ！



メロン

バナナ以上にカリウムを含み塩分を排出する役割を持っています。



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(土)
昼						キーマカレー バナナ
間						牛乳 お菓子
						03日(月)
昼						鶏の利休焼き ハンパンスー 中華スープ オレンジ
間						スキム牛乳 ピザトースト
						04日(火)
昼						厚揚げと南瓜の煮物 ちまみと和え 味噌汁 オレンジ
間						スキム牛乳 人参ケーキ
						05日(水)
昼						豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁
間						スキム牛乳 大学芋
						06日(木)
昼						鶏肉のおろし煮 卵とわかめの酢の物 すまし汁 りんご
間						スキム牛乳 チョコサンド
						07日(金)
昼						魚のオーロラソース焼き 和風サラダ 味噌汁
間						スキム牛乳 蒸しパン
						08日(土)
昼						魚のピザ焼き もやしとひじきの胡麻和え 味噌汁 りんご
間						スキム牛乳 チョコチップ蒸しパン
						10日(月)
昼						魚のごまソース 野菜のおかか和え 中華スープ
間						スキム牛乳 クッキー バナナ
						11日(火)
昼						鶏の塩焼き はりはり生酢 味噌汁
間						スキム牛乳 わかめご飯 ごまめ
						12日(水)
昼						鶏の利休焼き ハンパンスー 中華スープ オレンジ
間						スキム牛乳 お好み焼き
						13日(木)
昼						厚揚げと南瓜の煮物 ちまみと和え 味噌汁 オレンジ
間						スキム牛乳 りんごゼリー お菓子
						14日(金)
昼						豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁
間						スキム牛乳 バナナ
						15日(土)
昼						魚のオーロラソース焼き 和風サラダ 味噌汁
間						スキム牛乳 チョコサンド
						17日(月)
昼						鶏のおろし煮 卵とわかめの酢の物 すまし汁 りんご
間						スキム牛乳 チョコサンド
						18日(火)
昼						魚のごまソース 野菜のおかか和え 中華スープ
間						スキム牛乳 チョコサンド
						19日(水)
昼						鶏の塩焼き はりはり生酢 味噌汁
間						スキム牛乳 バナナ
						20日(木)
昼						豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁
間						スキム牛乳 チョコサンド
						21日(金)
昼						魚のピザ焼き もやしとひじきの胡麻和え 味噌汁 りんご
間						スキム牛乳 チョコサンド
						22日(土)
昼						魚のごまソース 野菜のおかか和え 中華スープ
間						スキム牛乳 チョコサンド
						24日(月)
昼						鶏の利休焼き ハンパンスー 中華スープ オレンジ
間						スキム牛乳 チョコサンド
						25日(火)
昼						厚揚げと南瓜の煮物 ちまみと和え 味噌汁 オレンジ
間						スキム牛乳 チョコサンド
						26日(水)
昼						豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁
間						スキム牛乳 チョコサンド
						27日(木)
昼						魚のオーロラソース焼き 和風サラダ 味噌汁
間						スキム牛乳 チョコサンド
						28日(金)
昼						鶏のおろし煮 卵とわかめの酢の物 すまし汁 りんご
間						スキム牛乳 チョコサンド
						29日(土)
昼						魚のごまソース 野菜のおかか和え 中華スープ
間						スキム牛乳 チョコサンド
						31日(月)
昼						豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁
間						スキム牛乳 チョコサンド