



# 5月給食だより

輝 保育園

入園、進級から早くも1ヵ月が経ちました。春から初夏への季節の変わり目で、知らない間に身体に負担がかかる時期でもあります。生活リズムや食事内容を振り返り、休養もしっかりとって夏に備えましょう。



## 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 ----- 身体をつくる。
- ・脂 質 ----- 効率の良いエネルギー源となる。
- ・炭水化物 (糖質) ----- すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源。
- ・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。



## 旬の食材

### 新ごぼう

食物繊維が豊富で、整腸作用や生活習慣病予防に効果的です。



### さやえんどう

さやのまま食べるので、カロテンを沢山摂取できる野菜です。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。



### トマト

ビタミン A になる  $\beta$  カロテンをやや多く含んでいます。これは、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。



## 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。

	02日 (月)	03日 (火)	04日 (水)	05日 (木)	06日 (金)	07日 (土)
昼	豚肉のカレー炒め パンサンデー 中華スープ				鯖の塩焼き はりばり生酢 味噌汁 オレンジ	ハヤシライス バナナ
間	麦茶 筍ごはん ごまめ				牛乳 クリームパン	牛乳 お菓子
	09日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
昼	魚のオーロラソース焼き 和風サラダ 味噌汁	タンドリーチキン 小松菜サラダ 味噌汁	春野菜のシチュー チーズサラダ りんご	厚揚げと南瓜の煮物 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 中華スープ	ボークカレー バナナ
間	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お楽しみおやつ	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	スキム牛乳 チョコサンド	牛乳 お菓子
	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
昼	豚肉の生姜焼き 納豆和え 味噌汁	魚のごまソース 野菜のおかか和え 中華スープ	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	鶏肉のおろし煮 卵とわかめの酢の物 すまし汁 りんご	キャベツハンバーグ 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	スキム牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 ラスク	牛乳 焼きいも	牛乳 お菓子
	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
昼	魚のピザ焼き ひじきサラダ 味噌汁 りんご	てりまヨチキン もやしとひじきの胡麻和え コンソメスープ	キーマカレー コールスローサラダ オレンジ	筑前煮 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	チキン南蛮 もりもりサラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間	麦茶 わかめご飯 ごまめ	麦茶 お好み焼き	牛乳 りんごゼリー お菓子	スキム牛乳 ツナサンド	スキム牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	30日 (月)	31日 (火)				
昼	肉じゃが スパゲティサラダ 味噌汁	鮭のムニエル ゴマドレサラダ 味噌汁				
間	牛乳 チョコチップ蒸しパン	スキム牛乳 ジャムサンド				