

5月の食育だより

★今月のテーマ
・食事の習慣

★今月の目標
・食事の前には必ず手を洗う
・食前、食後のあいさつをする

若葉の緑が美しい季節になりました。5月になり、子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたように思います。今月のテーマは、「食事の習慣」です。子どもたちは、朝ごはんを毎日食べてきているでしょうか。朝ごはんを食べることは、朝の活動のエネルギーに繋がり、1日を元気に過ごすことができます。朝・昼・夜と、なるべく欠かさず食べるように習慣づけ、毎日元気に過ごしましょう。

旬の食材
たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、ふき、メロン、いちご、かつお、いさき
※旬が短く、季節を感じる山菜の「苦味」も、大切な味覚のひとつです。

三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと移る、「ばっかり食べ」をしている子も多く見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでお腹いっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、園でも声掛けを行っていききたいと思います。

★身に付けたい食習慣★

① 朝ご飯を食べよう
(1日の健やかリズムは朝食から)
「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉があるように、一日の始まりのエネルギー補給である朝ご飯は、健康な生活に欠かせません。忙しい朝でも、おにぎりや、味噌汁、卵料理など栄養バランスを考えた食事を心掛けましょう。

② しっかり噛んでゆっくり食べよう ***噛むことの効能***
(1) 肥満を防ぎます
(2) 歯の病気を防ぎます
(3) 脳の働きが向上します
(4) 味覚の発達を促します
(5) 筋肉と骨の発達を促します

5月の給食献立表

令和5年5月1日発行
田原児童園

曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1月		せんべい	鶏のつくね焼き 天ぷらと蒟蒻の炒め物	★クッキー牛乳 薄力粉・卵・バター
2火		おにぎり	きのこカレー カリカリサラダ	★ココア蒸しパン スキムミルク ミックス粉・卵・牛乳
3水		《憲法記念日》		
4木		《みどりの日》		
5金		《こどもの日》		
6土		ウエハース	親子煮 バナナ・牛乳	お菓子牛乳 鶏肉・卵・しめじ・牛乳
8月		せんべい	ひじきハンバーグ 野菜炒め	★スキムわらび餅 スキムミルク スキムミルク
9火	人形劇	おにぎり	野菜ミルクスープ キャベツオムレツ	★パウンドケーキ 牛乳 薄力粉・卵・バター
10水		バナナ	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★フルーツヨーグルト スキムミルク ヨーグルト・桃・パイナップル・林檎
11木	身体測定 内科検診	おにぎり	魚の照り焼き ピーナッツ和え・バナナ	★胡麻クッキー 牛乳 薄力粉・卵・バター・胡麻
12金		ビスケット	春雨スープ レバーの甘辛煮	★お好み焼き 牛乳 お好み焼き粉・卵・豚肉
13土		ウエハース	チキンカレー ゆで卵・牛乳	お菓子牛乳 鶏肉・卵・カレーパウダー
15月		せんべい	魚のチーズフライ 三色炒め	ヨーグルト・ウエハース スキムミルク ヨーグルト ウエハース
16火	報恩講 体育教室	おにぎり	がんもどきの含め煮 胡麻和え	★すみれ団子 牛乳 果汁 100%ジュース
17水		せんべい	肉じゃが 酢の物	★ミックスゼリー スキムミルク 果汁 100%ジュース
18木	お見知り遠足	おにぎり	ポークカレー マカロニサラダ	★ジャムサンド 牛乳 食パン
19金	降誕会	バナナ	散らし寿司 わかめスープ	★フルーツゼリー 牛乳 桃・パイナップル・苺
20土		ウエハース	厚揚げの野菜あんかけ バナナ・牛乳	お菓子牛乳 厚揚げ・バナナ
22月	おにぎりデー	せんべい	チキン南蛮 菜焼き・ゼリー	★バナナケーキ 牛乳 バナナ・ミックス粉・牛乳
23火		おにぎり	栄養揚げ パンサンスー	★フルーツポンチ スキムミルク 桃・パイナップル・バナナ・カルピス
24水		バナナ	中華風スープ 春雨の五目炒め	★ラスク 牛乳 食パン・バター
25木	誕生会	コーンフレーク	唐揚げ・スパサラダ・ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳 薄力粉・卵・バター
26金	避難訓練	せんべい	親子煮 五目金平	プリン・ビスコ スキムミルク プリン・ビスコ
27土		ウエハース	ハヤシカレー ゆで卵・牛乳	お菓子牛乳 豚肉・卵・カレーパウダー
29月		せんべい	鶏の照り焼き ポテトサラダ	★きな粉団子 スキムミルク きな粉
30火	体育教室	ビスケット	魚の煮つけ 卵の花和え	★手作りパン 牛乳 強力粉・生クリーム・卵・バター
31水		おにぎり	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	★コーンフレーク和え 牛乳 ヨーグルト・桃・パイナップル・バナナ・コーンフレーク

いちごが入ったフルーツゼリーを作りました♪



玉ねぎを収穫しました!

玉ねぎスープを作りました♪



※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様) ※ ★印は手作りおやつです。

◎19日降誕会は、園より御飯がでます。
◎以上児は、22日 おにぎりデー、25日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

《未満児(主食込み)》		《以上児(主食なし)》	
エネルギー	504 kcal	エネルギー	434 kcal
たんぱく質	19.8 g	たんぱく質	18.6 g
脂質	18.2 g	脂質	17.9 g