

2024

5月

# 食育だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境・給食にも慣れてきた頃でしょうか？何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には初めて食べるものや子供の苦手な食材もできます。身近な大人やお友達と食べる中で「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもありますので、食の体験を広げることができたらいいなと考えています。



## 生活リズムをつけよう



朝起きて、夜に眠たくなるという生活リズムは、時間をかけゆっくり身につけていきます。夜に早く寝て睡眠時間をたっぷり取ることで、自然に早起きできます。朝食を食べることで眠っていた脳と体が目覚めて、日中元気に活動できます。

### 1 起きる時間



朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。朝起きたら日の光を浴びることが大切です。

### 2 朝食の時間



朝食で体温を上げ1日のエネルギーをチャージしましょう。

### 3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよく体を動かして遊びましょう。

### 4 夕食の時間



朝食と同様に、夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

### 5 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは22～24時です。21時までには、寝るようにしましょう。

## 旬の食材

～旬の食材をご紹介します～



### 新じゃがいも

新じゃがいもは、普通のじゃがいもと比べると、皮が薄く、水分量も多いのが特徴です。芽が出ていたり、皮が緑色のものは避けましょう。



### 新ごぼう

柔らかく、普通のごぼうと比べ上品で優しい香りがします。アクが少なく、繊維が柔らかいのでさっと茹でてサラダにするとおいしいですよ。

# 認定こども園 阿知須幼稚園 (3号認定) 献立表

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年5月

	月	火	水	木	金	土
日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	世界の料理 いただきます！ 今月の世界の料理は『韓国』です。 お楽しみに♪ 	チーズ ヨーグルト	★こどもの日★ こいのぼりのハヤシライス ひじきサラダ みかん缶	憲法記念日 	みどりの日 	
午後	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮ころがし すまし汁 小松菜蒸しパン	★世界の料理★(韓国) ごはん ヤンニョム風チキン ほうれん草のナムル わかめスープ	ミコたいやき			
日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前	振替休日 	アンパンマンのソフトせんべい スパゲティナポリタン ポテトサラダ フルーツポンチ 牛乳	ハイハイ 麦ごはん 白身魚のおろし煮 キャベツの彩り和え 味噌汁	えびせん マンナウエハース	雑穀ごはん 豚肉のカレーチャンプル 切干大根とささみの和え物 味噌汁	パン缶 焼きめし ブロッコリーのおかか和え 具だくさん味噌汁
午後	中華粥	牛乳寒天	クラッカーサンド	豆乳きな粉餅	アスパラガスビスケット	
日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前	クラッカー ごはん・ふりかけ 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 味噌汁	黄桃缶 麦ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え 味噌汁	ヨーグルト 雑穀ごはん 揚げささみのレモン風味 ほうれん草のごま和え スープ	親子遠足の為 給食・おやつは ありません 	マンナビスケット 麦ごはん すき焼き風煮 いんげんの味噌和え すまし汁	みかん缶 菜飯おにぎり かやくうどん チキンナゲット
午後	プリン	豆腐ドーナツ	フルーツゼリー	チーズトースト	サッポロポテト	
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前	アンパンマンのソフトせんべい 北海道味噌ラーメン◇ ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツヨーグルト	ハイハイ 麦ごはん さばの塩焼き マーボー新じゃが もずくスープ	パン缶 豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁	★まごわやさしいデー★ ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	アンパンマンビスケット カレーピラフ 三陸産まわがめの豆腐カツ ブロッコリーサラダ スープ	白桃缶 焼き鳥丼 もやし中華和え 具だくさん味噌汁
午後	鶏ごぼうおにぎり	セサミクッキー	きな粉マカロニ	黒糖バナナ蒸しパン	麩のラスク	えびせん
日	27日	28日	29日	30日	31日	
午前	マンナビスケット ★小松菜の日★ 麦ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 小松菜のスー	クラッカー わかめごはん 太平燕 (タ化°-I) ちくわの磯辺揚げ オレンジ	マンナウエハース ★こんにゃくの日★ 雑穀ごはん 鶏肉のパン粉焼き 糸こんにゃくのサラダ★ スープ	みかん缶 ★ごみゼロ(530)の日★ ごはん 豆腐の肉味噌かけ 小松菜のナムル すまし汁	アンパンマンのバビ°-せんべい 麦ごはん カラトシしゃもの唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	
午後	あずき豆乳かん	メロントースト	青りんごゼリー	皮つきフライドポテト★	かぼちゃ蒸しパン	

※第3木曜日は家庭弁当の日です。(祝日の場合、その月の家庭弁当の日はありません)

※毎日 おやつに牛乳またはお茶がつかます。

株式会社 魚国総本社