

給食だより

令和6年5月1日 桜町こども園



新緑の多い季節になりました。
 新学期がスタートしてあっという間に1ヶ月が過ぎ、新しく入ってきた子ども達も園での生活に少しずつ慣れてきたようです。給食をたくさん食べて元気に過ごしてもらえよう。旬の食材を取り入れていきたいと思っております。

5月はゴールデンウィークが少し長い休みの明けには体調を崩しやすい時期です。早寝早起きをしてしっかりと飯を食べて体調管理に気を付けましょう。



子どもが元気になる食事



① 朝ごはんでエネルギーを補給しましょう。

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を摂りにエネルギー不足の状態だと、体が活動を妨げようとして「困り顔」をもたらします。

② いろいろな食品を食べましょう。

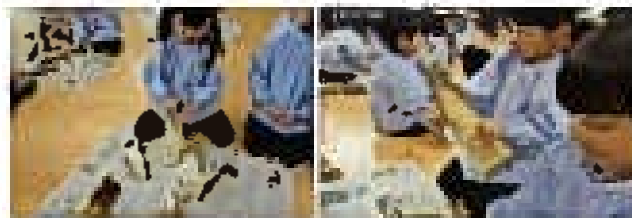
おにぎり、ラーメンなど加工食品にかたよると、ビタミンB群や鉄質加工食品は腸内細菌が多く繁殖され、疲れや冷えを感じる体になる可能性があります。肉、魚、牛乳と野菜や海藻の組み合わせると、ビタミンを豊富に摂ることができます。いろいろな食品を食べるとバランスが整います。

③ ア食は早めに、夜食は控えましょう。

④ 毎朝に食事をとると、腸の中でも消化吸収の活動をしてしめ、体が元気に保たれます。

⑤ 家族とろって食事をしましょう。

楽しい食事は、栄養価だけでなく心の健康にも大きく役立ちます。



～どう結さん～

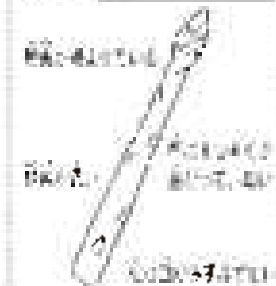
お汁のこの度むき、スタッフエンターテイメントで楽しませました。高研おまかせで、一つ一つ丁寧に取ってくれました。



腸内環境作用のある アスパラガス

食べているのは、若い葉の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい部分には、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。

夏のギフト アスパラガス



5月予定献立表

月	火	水	木	金	土
～保育参観メニュー～					
朝のし みど汁 八十です!		1 中華風炒め物 豚肉の炒め物 トマト 中華スープ		2 豆ののり巻き 揚げ豆腐の味噌汁 わかず 味噌汁	
日頃の給食をお楽しみ下さい!					
5 高野豆腐	7 魚の唐揚げ ひじきの和風のサラダ スナ、アエンドウ みど汁	8 肉じゃが 花巻やうも キウイ みど汁	9 お好み焼と照り焼き 照り焼き 焼豆腐 味噌汁	10 伊豆山中華炒め ひじきの和風のサラダ オムライス 中華スープ	11 ごぼうとスープ コンソメスープ みど汁
6 魚の唐揚げ 野菜の炒め物 卵の卵焼き 味噌汁	14 レバーペースト シューマン水餃子 かえり トマト コンソメスープ	15 お弁当の日	16 魚の唐揚げと照り焼き とろろのホクホクサラダ パイ みど汁	17 高ごぼう炒め 照り焼き大根サラダ キウイ コンソメスープ	18 照り焼き 照り焼き みど汁
19 豚肉の生姜焼き 大豆入り煮込み 照り焼き みど汁	24 チーズ入りかつお揚げ 照り焼きの炒め物 りんご みど汁	21 餃子	22 ひじきの炒め物 野菜のゆかり炒め オレンジ みど汁	23 五葉フレックション キャベツの炒め物 トマト 味噌汁	24 ビーフシートの炒め物
20 焼肉の生姜焼き 大豆入り煮込み 照り焼き みど汁	21 チーズ入りかつお揚げ 照り焼きの炒め物 りんご みど汁	22 ひじきの炒め物 野菜のゆかり炒め オレンジ みど汁	23 五葉フレックション キャベツの炒め物 トマト 味噌汁	24 ビーフシートの炒め物	25 参観日
27 豆ののり巻き もやしと肉の炒め物 オレンジ みど汁	28 どうぶつ大集合 コンソメスープ おにぎり	29 あり豆の炒め物 煮込み キウイ みど汁	30 魚の唐揚げ 照り焼き大根サラダ みど汁 みど汁	31 お参観日	参観日
フワットボウ	参観日	参観日	参観日	参観日	参観日

*入浴の都合により曜日が変わることがあります、ご了承をお願いします。

