

新年度がはじまり、1ヶ月が経ちました。

新しい生活に慣れてきたと同時に疲れが出てくる頃ではないかと思います。

環境が変わり、生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。休みの日も、『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けましょう。

今年も各クラスで、どの夏野菜を育てるか話し合い、苗植えを行いました。子ども達の『とれたよー！』の元気な声が聞けるのを、給食室で楽しみに待っています。



5月5日はこどもの日

5月5日はもともと「端午の節句」として、男の子の健やかな成長や幸せを祈り、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する』ということが趣旨とされました。

1年に1度のこどもの日、こどもの日らしいことをして過ごしてみたいでしょうか。

◆鯉のぼりを飾る

鯉のぼりには、【鯉のように元気にたくましく育つように】、【出世できますように】との願いが込められています。



◆兜・五月人形を飾る

兜や鎧には、【病気や交通事故などからこどもの身体を守るように】という願いが込められています。

また、五月人形には、兜をかぶった武者や金太郎などがモチーフとして使われており、【強くたくましく育ってほしい】という願いが込められています。



◆菖蒲湯にはいる

こどもの日には菖蒲湯に浸かり、無病息災を願いましょう。

菖蒲湯とは、菖蒲の葉をお風呂に入れたものです。

菖蒲は強い香りが特徴で、昔から邪気を払う薬草とされています。



なんでも食べられる子どもに・・・



人は、初めて食べる食べ物に対して恐怖心を持ち、警戒する行動様式（※食物新奇性恐怖）が備わっています。

子どもも新しい食べ物を食べる時に、“食わず嫌い”になることがあります。食わず嫌いからくる偏食を避けるには、子どもに向かないもの・食べづらいものは別にし、離乳食の頃からできる限りたくさんの食品を経験することが大切です。

また、周囲の大人と一緒に食卓を囲み、美味しそうに食べるところを見せることで恐怖心が減り、安心して食べることができます。

※食物新奇性恐怖とは：食べ物に対する異常な恐怖や嫌悪感、食事の制限、体重減少などの症状を引き起こすこと

『体内時計』を整えよう！

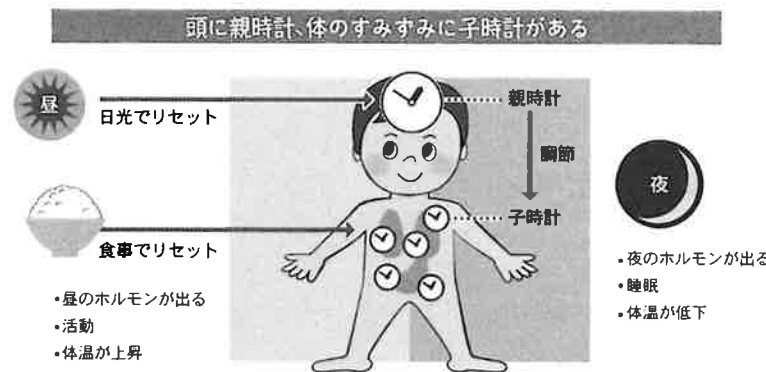
●『体内時計』ってなあに？

夜になると眠くなり、朝が来ると目覚める。このような睡眠と覚醒のリズムは、体温などの自律神経系・内分泌ホルモン系・免疫・代謝系などと同様に体内時計によって調整されています。

体内時計の周期は平均24時間10分です。地球の1日の周期は24時間であり、時間のずれがあります。体内時計と外界リズムとの時間のずれは、太陽などの光、食事や運動、通勤・通学などの社会的活動が同調因子として働き、リセットされます。

●『体内時計』を正しく調整するには？

夜眠れなかったり、朝起きられなくなったりする原因の一つは、体内時計を外界の24時間周期に合わせることが出来なくなったためと考えられています。



【正しい生活リズムを作る4つのポイント！】

- ① 朝、日の光を浴びる⇒体内時計を起こしてあげる
- ② 朝ごはんを食べる⇒日中活動のエネルギー源になり、噛むことで心と体が目覚める
- ③ 身体を動かす、勉強をするなど、昼間はしっかり活動する⇒身体を動かすことで心地よく疲れ、夜は深く眠れる
- ④ 夜、暗くして早めに寝る⇒朝のすっきりした目覚めにつながる

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (木)	こどもの日ドライカレー 【付合せ】かぶと春巻き(2-5歳児) ほうれん草のソテー コンソメスープ	米、小麦粉、春巻きの皮、砂糖、油、米粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、卵、脱脂粉乳、さくらでんぶ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、しめじ、ヒーマン、カッパ、マトヒ、レーズン、にんにく、しょうが、いちごジャム	ケチャップ、ソース、しょうゆ、洋風だし、みりん、塩、カレー粉	牛乳 みかん缶 牛乳 ジャムサンド(0-1歳児) たい焼き(2-5歳児)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
02 (金)	ごはん まさご揚げ 海苔和え みそ汁	米、さといも、お菓子、片栗粉、油	ヨーグルト、豆腐、鶏ひき肉、むきえび、みそ、油揚げ、しらすがし、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、のり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.8 g
03 (土)	 憲法記念日 						
05 (月)	 みどりの日*振替休日 						
06 (火)	 こどもの日 						
07 (水)	あんかけ焼きそば 中華スープ	バナナ 中華めん、米、片栗粉、砂糖、油	うずらの卵、豚肉、かまぼこ、みそ	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ	みりん、しょうゆ、酒、中華だし、オイスターソース、塩	牛乳 お菓子 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.7 g
08 (木)	ごはん アジのパン粉焼き コールスローサラダ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、バター、パン粉、オリーブ油、油、ココア、バニラエッセンス	牛乳、あじ、豆腐、卵、脱脂粉乳、みそ、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、コーン、ねぎ	だし汁、酢、酒、パセリ粉、塩	麦茶 チーズ 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g
09 (金)	ごはん ナゲット 小松菜ときのこの和え物 みそ汁	米、さつまいも、お菓子、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、わかめ、ごま、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.6 g
10 (土)	豚丼 みそ汁	オレンジ マスカットゼリー、アイスクリーム、米、じゃがいも、お菓子、油、砂糖	豚肉、みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 お菓子 麦茶 ゼリー(0-1歳) お菓子(0-1歳)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.2 g
12 (月)	しらすごはん 鶏すき かき玉汁	ゼリー マスカットゼリー、米、スナックパン、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、しらす干し	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、ごま	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g
13 (火)	ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米、小麦粉、バター、砂糖、ココア、油、片栗粉、バニラエッセンス	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、脱脂粉乳、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、ごま、ひじき	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ココアクッキー	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g
14 (水)	ロールパン チキンのクリームかけ ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	ロールパン、米、バター、油、小麦粉、砂糖	鶏肉、牛乳、ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、エリンギ、マッシュルーム、すりごま	しょうゆ、酢、塩、洋風だし	牛乳 バナナ 麦茶 コーンおにぎり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
15 (木)	ふりかけごはん 豚肉と白菜の中華炒め わかめスープ	パイン缶 米、小麦粉、小麦粉、メープルシロップ、油、バター、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、脱脂粉乳	パインアップル、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、わかめ	しょうゆ、酒、たまごふりかけ、酢、みりん、オイスターソース、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 メープルスコーン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.3 g
16 (金)	ごはん 鮭の香草揚げ 小松菜のおかか和え みそ汁	米、お菓子、パン粉、小麦粉、油	ヨーグルト、さけ、みそ、卵、かつお節	こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	だし汁、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.7 g
17 (土)	ピラフ ミネストローネ	もも缶 米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、バター、マカロニ、油、バニラエッセンス	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、脱脂粉乳	もも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カッパ、マトヒ、ヒーマン	ケチャップ、洋風だし、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 牛乳 焼きドーナツ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.6 g

ノ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
19 (月)	ブルコギ丼 き야べつの甘酢和え 中華スープ	みかん缶	米、お菓子、砂糖、 はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、 かつお節	みかん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、 しいたけ、ねぎ、す りごま、しょうが、に んにく	酢、しょうゆ、中 華だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	487 19.2 11.0 1.6	kcal g g g
20 (火)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ポテトサラダ コンソメスープ		米、じゃがいも、小 麦粉、バター、砂 糖、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、ハム	はくさい、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、コーン	ケチャップ、ソー ス、洋風だし、バ セリ粉、塩	牛乳 お菓子 牛乳 シュガースティックパイ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	593 20.5 27.4 1.2	kcal g g g
21 (水)	ごはん 魚のケチャップ和え コーンサラダ みそ汁		米、小麦粉、さとい も、片栗粉、油、砂 糖	牛乳、たら、こしあ ん、みそ	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、 コーン、しょうが、ご ま、にんにく	だし汁、ケチャッ プ、ソース、酢、 酒、塩	牛乳 みかん缶 牛乳 小麦まんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 21.3 9.5 1.4	kcal g g g
22 (木)	きつねうどん 大根と鶏肉の煮物	バナナ	うどん、米、片栗 粉、砂糖、油、ごま 油	牛乳、鶏肉、油揚 げ、ウインナーソー セージ	バナナ、だいこん、 にんじん、こまつ な、ねぎ、グリーン ピース、たまねぎ、 コーン、ひじき	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩、中華 だし	麦茶 チーズ 牛乳 ひじきチャーハン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	496 17.2 14.9 1.8	kcal g g g
23 (金)	ごはん 味噌カツ チンゲン菜の和え物 すまし汁		米、お菓子、パン 粉、小麦粉、油、砂 糖、麩	ヨーグルト、豚ヒレ 肉、卵、しらす干 し、みそ、かつお節	もやし、チンゲンサ イ、にんじん、たま ねぎ、ごま、わか め、にんにく、しょう が	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	473 24.9 8.0 1.8	kcal g g g
24 (土)	親子丼 みそ汁	グレープフルーツ	米、小麦粉、さつま いも、砂糖、バ ター、油	牛乳、卵、鶏肉、脱 脂粉乳、みそ	グレープフルーツ、 たまねぎ、キャベ ツ、エリンギ、オレ ンジジュース、マー マレード、グリーン ピース	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 オレンジケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	649 26.4 23.2 1.6	kcal g g g
26 (月)	ごはん 焼き鮭 ひじきと豆腐の炒り煮 みそ汁		米、お菓子、油、砂 糖	牛乳、さけ、豆腐、 大豆、みそ、油揚 げ	かぶ、たまねぎ、こ まつな、にんじん、 いんげん、ひじき	だし汁、酒、みり ん、しょうゆ、和 風だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	443 24.2 11.3 1.7	kcal g g g
27 (火)	ハヤシライス かぼちゃサラダ	ジュシーフルーツ	ロールパン、米、小 麦粉、砂糖、バ ター	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ハム	ジュシーフレー ツ、かぼちゃ、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、マッシュルー ム、グリーンピース	ハヤシルウ、塩	牛乳 お菓子 乳酸菌飲料 ぼうしパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	717 26.1 19.4 2.1	kcal g g g
28 (水)	ごはん 海苔つくね じゃこサラダ すまし汁		米、クラッカー、パ ン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、しらす干し、 チーズ、みそ	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、だい こん、こまつな、の り	だし汁、酢、しよ ゆ、ケチャップ、 塩、バジル粉	牛乳 バナナ 牛乳 リッツピザ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 24.4 16.5 1.9	kcal g g g
29 (木)	食パン スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ コーンスープ	もも缶	食パン、米、じゃが いも、油、砂糖	牛乳、卵、ベーコン	もも、ブロッコリー、 クリームコーン、た まねぎ、にんじん、 トマト、きゅうり、ほう れんそう、コーン	ケチャップ、酢、 洋風だし、塩、バ セリ粉	牛乳 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 19.5 16.2 1.9	kcal g g g
30 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の納豆あえ みそ汁		米、さつまいも、お 菓子、片栗粉、油、 砂糖	ヨーグルト、鶏肉、 納豆、油揚げ、み そ	ほうれんそう、キャ ベツ、しめじ、にん にく、しょうが	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	577 23.7 18.5 1.7	kcal g g g
31 (土)	和風スパゲティー 野菜スープ	バナナ	スパゲティ、グラ ニュー糖、バター	牛乳、ベーコン、卵	バナナ、たまねぎ、 はくさい、ほうれん そう、しめじ、にん じん、しいたけ、に んにく、のり	だし汁、しょうゆ、 塩	牛乳 お菓子 牛乳 ミニクワッサン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	507 16.4 22.5 1.5	kcal g g g



ぷっくり美味しい！スナップエンドウ！



スナップエンドウは、春先から初夏にかけて旬の野菜です。
エンドウ豆の仲間で、豆の甘みとシャキッとしたさやの食感を味わえる緑黄色野菜。
絹さやと比べると、さやがふっくらとしていて厚みがありますが、豆が大きく育ってもかたくならず、
さやごと食べられるのが特徴です。

シャキッとした食感を活かすなら、さっと茹でてサラダや和え物にするのがおすすめです。
スナップエンドウに含まれるビタミンB 1やビタミンCは水溶性ビタミンなので、スープや汁物に
入れると煮汁に出た栄養もすべて食べられます。



※園の行事や食材の入荷状況により、献立を変更させていただく場合があります。