

5

月

きゅう だより しよく



令和6年5月1日発行



目標

生活のリズムを整えよう

～ 朝ごはんは体の目覚まし時計 ～

一日の始まりである朝ごはんを、できるだけ決まった時間にきちんと食べると体温が上がり、体がシャキッと目覚めて脳が活性化します。朝ごはんは眠った体を起こす、目覚まし時計の役割をします。



「ごはん」は、血糖を緩やかに上げ、エネルギーが持続します。「みそ汁」は、眠っている間に溜まった毒素を出す働きあり、水分の補給にもなります。たんぱく源(納豆・魚)と、季節の野菜や果物でビタミン、ミネラルの補給ができますと良いですね。



我園では散歩に行ったり、外で遊ぶ機会が多いです。朝はしっかりごはんを食べて登園しましょう。

園の畑が始まりました



春になり、畑では新しい野菜が育っています。

苺やニンニク、らいおん組さんが植えたスナップえんどう、じゃが芋、ブロッコリーなど、皆のパワーでグングン大きく育ちますように。

らいおん組のお友達が、畑で摘んだよもぎの新芽も給食室にたくさん届きました。5月のおやつで「よもぎ入りパンケーキ」を出して、春の味を楽しみたいと思います。

連休が明けたら、夏野菜の苗を植えます。

今年もクラスごとに育てていくので、どんな夏野菜を育てるかお子さんに聞いてみてください。

ミニトマトやピーマン、ナスなどはお家のプランターでも育てることができます。連休の間に挑戦してみたいかどうかがでしょうか。一緒にお話することで、食への関心が深まります。



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

<p>★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※『カレーの日』は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> えんどう豆ごはん キャベツの梅和え 若竹汁 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> こいのぼりハンバーグ スナップえんどうの和え物 星麩のすまし汁 いちご 	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>
<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐のオランダ煮 キャベツとちりめんの酢の物 清見オレンジ 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と新ぼろごはん わかめともやしのナムル 豆腐の味噌汁 <p>★よもぎの米粉パンケーキ(3歳未満児)</p>	<p>9</p> <p>おにぎり弁当 (おにぎりのみお持ちください。3歳以上児クラスは水筒持参)</p> <p>★よもぎの米粉パンケーキ(3歳以上児)</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のフライ じゃが芋とアスパラのサラダ 野菜スープ
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚肉のみそ炒め 焼きさつま芋 わかめのスープ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩麹焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁 	<p>15 カレーの日</p> <ul style="list-style-type: none"> しんよこえカレー ブロッコリーのサラダ ジュースフルーツ <p>*3歳以上児のお子さんもスプーンをお持ちください</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> がんもと落の煮物 青菜と春雨の和え物 赤しそふりかけ 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き ポテトサラダ おつゆ麩のすまし汁 <p>同上</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯖のごまみそ焼き 青菜のわかめの和え物 玉ねぎのすまし汁 <p>★えんどう豆のおにぎり(3歳未満児)</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚カツ 春キャベツの pasta サラダ うすあげのみそ汁 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭と青じそのごはん アスパラと人参の和え物 岩のり汁 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 春キャベツと蒸し鶏のごまだれかけ 人参のきんぴら 雑穀スープ <p>★えんどう豆のおにぎり(3歳以上児)</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の甘酢漬け 焼きさつま芋 そうめん汁 <p>同上</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> カレー肉じゃが 青菜と切干し大根の和え物 きなこ 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯖の唐揚げ ブロッコリーと糸寒天の酢の物 豆腐のすまし汁 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 黒米入り梅じゃこごはん 高野豆腐の煮物 キャベツのみそ汁 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯨のごま焼き 青菜と大豆の和え物 絹さやと白玉麩のすまし汁 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマト煮 茹でブロッコリー レタスのスープ <p>ごはんの日 (ごはんはいりません)</p>