

5月給食だより

2024年5月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く 内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。
- ※ 土曜日のラーメン・うどんの日は、幼児におにぎりがつきます。

月 火 水 木 金 土

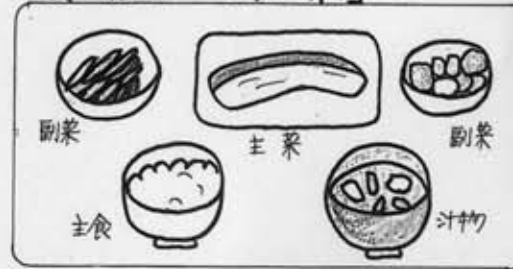
1	ブロッコリー	2	人参	3		4	
	麦ごはん 豆乳味噌汁 (ほうれん草・しめじ) 北海かき揚げ 甘酢もやし ひじき炒め煮 野菜たっぷり焼きうどん		ジャムサンド スープ (白菜・コーン) 豚肉生姜焼き ポテトサラダ セロリきんぴら べこもち		憲法記念日		みどりの日

6		7	黄ピーマン	8	セロリ	9	酢昆布	10	ごぼう	11	するめ
	振替休日		ごはん 味噌汁 (キャベツ・ふのり) ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 若竹炒め煮 ヨーグルト・せんべい		麦ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) カミナリ豆腐 もやしのり和え アスパラソテー		フランスパン 人参ポタージュ チキンカツ スティック野菜 ジャーマンポテト		ごはん 味噌汁 (芋・絹さや) たら磯辺焼き ほうれん草しめじ炒め ひじきサラダ		味噌ラーメン ブロッコリーおかか和え ミニトマト
13	大根	14	胡瓜	15	ブロッコリー	16	人参	17	酢昆布	18	煮干し
	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) 親子煮 キャベツごま和え 生揚げ甘酢炒め ジャムスコーン		ごはん 味噌汁 (水菜・油揚げ) 豚肉マーマレード焼き ほうれん草と人参のナムル 五目煮		麦ごはん 味噌汁 (木綿豆腐・なめこ) さば竜田焼き ふき炒め煮 白菜ゆかり和え		ジャムサンド 野菜スープ 照り焼きハンバーグ 胡瓜味噌マヨネーズ さつま芋甘煮		ごはん 味噌汁 (切干大根・わかめ) かれない天ぷら 小松菜しらす和え 煮豆		きな粉マカロニ
20	スナックエンドウ	21	黄ピーマン	22	セロリ	23	酢昆布	24	ごぼう	25	するめ
	ごはん 味噌汁 (卵・チンゲン菜) ポークビーンズ ブロッコリー中華和え ごぼうカレー炒め つぶつぶコーンパン		ごはん 味噌汁 (キャベツ・ふのり) ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 若竹炒め煮 ヨーグルト・せんべい		麦ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) カミナリ豆腐 もやしのり和え アスパラソテー		フランスパン 人参ポタージュ チキンカツ スティック野菜 ジャーマンポテト		ごはん 味噌汁 (芋・絹さや) たら磯辺焼き ほうれん草しめじ炒め ひじきサラダ		味噌ラーメン ブロッコリーおかか和え ミニトマト
27	大根	28	胡瓜	29	ブロッコリー	30	人参	31	酢昆布		
	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) 親子煮 キャベツごま和え 生揚げ甘酢炒め ジャムスコーン		ごはん 味噌汁 (水菜・油揚げ) 豚肉マーマレード焼き ほうれん草と人参のナムル 五目煮		麦ごはん 味噌汁 (木綿豆腐・なめこ) さば竜田焼き ふき炒め煮 白菜ゆかり和え		ジャムサンド 野菜スープ 照り焼きハンバーグ 胡瓜味噌マヨネーズ さつま芋甘煮		たけのこご飯 すまし汁 (大根・わかめ) かれないフライ スパゲティサラダ ブロッコリーごま和え デコレーションケーキ		

バランスよく食べよう!

乳幼児の成長は早く、色々な栄養素が必要です。また、生活習慣病の基礎はこの時期に形成されるといわれています。バランスの良い食事の基本「一汁三菜」で健康な体づくりをしていきましょう。

食事の基本「一汁三菜」



主食) ごはんなど…エネルギー源

主菜) 肉・魚・卵・大豆製品など…たんぱく源

副菜) 野菜・海藻・きのこ・芋など…ビタミン・ミネラル・食物繊維豊富

果物…ビタミン・ミネラル・食物繊維豊富

牛乳・乳製品…カルシウムが豊富

献立を考える時、油を多く使用した料理は1食につき1品にし、色々な食品や調理方法を組み合わせて、うす味(減塩)にも心がけましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

①頭の目覚ましスイッチON…(主食)

脳にエネルギーを補給し、集中力や記憶力をアップ

この時期は新しい環境やゴールデンウィークなどがあり、生活リズムが乱れがち。十分な睡眠とスッキリとした目覚めからの朝食というリズムを今からしっかりとつけていきましょう。

②体の目覚ましスイッチON…(主菜)

体温を上げ体の活動能力をアップ

③体の調子を整えるスイッチON…(副菜)

目覚めた体の調子を整え、排便を促します

☆ 保育園のかんたんレシピ ～若竹炒め煮～ ☆

〈材料 家族4人分〉

- たけのこ水煮 1/2～1/3パック
- 生わかめ 10g
- サラダ油 小さじ1/2
- 味噌 小さじ1
- みりん 小さじ1/3
- 砂糖 小さじ1/3

〈作り方〉

- ①たけのこは2～3cmくらいの長さでたけのこざりにする。わかめは食べやすい大きさに切る。調味料は合わせておく。
- ②温めたフライパンに油を入れ、たけのこを炒める。たけのこに火が通ったらわかめを加え、調味料とひたひたになる位の水を入れて煮る。
- ③水分が飛んで調味料が絡まったら出来上がり。

たけのこは細竹(斜めスライス)に、わかめはカットわかめ(1g)を戻してから使用しても大丈夫です。