

# 食育だより

令和6年5月  
ひらた乳児保育園

新年度が始まり1ヶ月が経ちましたね。少しずつ新しいクラスに慣れてきたことと思います。慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころです。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。  
5月はたくさんの美味しい野菜や魚、果物が旬を迎えます。緑色が鮮やかなグリンピースやそら豆、アスパラガスなどが出回ります。香りや味に少しクセがありますが、旬の美味しさを給食で味わってもらおうと思います。

～朝ごはんを食べて元気に過ごそう！～

☆朝ごはんを食べると、...

★朝ごはんを抜くと、...

生活のリズムが整う

体や脳にエネルギーが送られ元気が出る

集中力がなくなりボーっとする

体力が低下する

体温が上がり体が目覚める

排便を促す

空腹からイライラする

便秘になる

※菓子パンやプリンやゼリー、ジュースなどの甘い食べ物や飲み物は手軽で子どもも食べやすく、忙しい朝にはついついあげたくなりますが、これらはお菓子であってごはんの代わりにはなりません。元気に活動するためには、ごはんや食パンと一緒に野菜をたくさん入れた汁物などを摂れると良いですね。

## こどもの日 【端午の節句】

5月5日は「こどもの日」です。この日は、こいのぼりを立てたりかぶとやよろいなどを飾ったりして、ちまきやかしわもちを食べてお祝いします。保育園では、2日(木)におやつでよもぎ団子が出ます。子どもたちには団子を丸めるクッキングをしてもらおうと思っていますよ。

## 旬はおいしい！『えんどう豆』

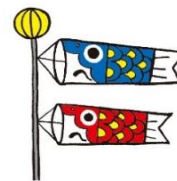
○キヌサヤえんどう・・・未熟なえんどう豆をサヤごと食用にします。煮物などに起用。

○グリンピース・・・えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では今月グリンピースごはんが登場！

○スナップえんどう・・・グリンピースをサヤごと食べられるように改良された品種で、成長しても皮が柔らかく、甘みが強いのが特徴。



# 5月のこんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			ごはん 魚の塩焼き じゃが芋のごま煮 春キャベツのみそ汁	ごはん 豚肉のピカタ コーンサラダ わかめのみそ汁	憲法記念日 	みどりの日 
おやつ			きなこドーナツ 牛乳	よもぎ団子 牛乳		
	6	7	8	9	10	11
昼食	振替休日 	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き さやえんどうの卵とじ はんぺん汁	ごはん 魚の野菜あんかけ 春キャベツの煮びたし ふのみそ汁	ごはん 豚肉の梅生姜焼き 白和え さつまいものみそ汁	ごはん 厚揚げステーキ おかか和え もやしのみそ汁	チキンライス みそ汁
おやつ		コーン蒸しパン 牛乳	おにぎり 牛乳	おふスナック 牛乳	ツナサンド 牛乳	
	13	14	15	16	17	18
昼食	和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ フルーツ 豆腐のオニオンスープ	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 しらす和え 切干大根のみそ汁	ごはん 魚の竜田揚げ 豆菜サラダ なめこのみそ汁	ごはん 厚揚げの甘辛煮 ゆかり和え ニラともやしのみそ汁	ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ ねぎスープ	親子丼 みそ汁
おやつ	おにぎり 牛乳	ごぼうの天ぷら 牛乳	さつま芋のオレンジ煮 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	お好み焼き 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
昼食	ドライカレー アスパラと卵の炒め フルーツ わかめスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん 魚のムニエル 三色ナムル かぼちゃのみそ汁	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ きのこのみそ汁	ごはん 春キャベツのみそ炒め 中華和え 卵豆腐のすまし汁	親子遠足 
おやつ	人参パンケーキ 牛乳	かりんとう 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	小魚大豆 牛乳	おにぎり 牛乳	
	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん 肉豆腐 スティックサラダ 若竹汁	ごはん マーメレード焼き マカロニサラダ 大豆のスープ	ごはん 魚の梅煮 五目きんぴら 春野菜の豚汁	ごはん 手羽元のさっぱり煮 磯香和え かきたま汁	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 小松菜のみそ汁	
おやつ	フレンチトースト 牛乳	のり塩ポテト 牛乳	おにぎり 牛乳	みそ蒸しパン 牛乳	りんごゼリー	

