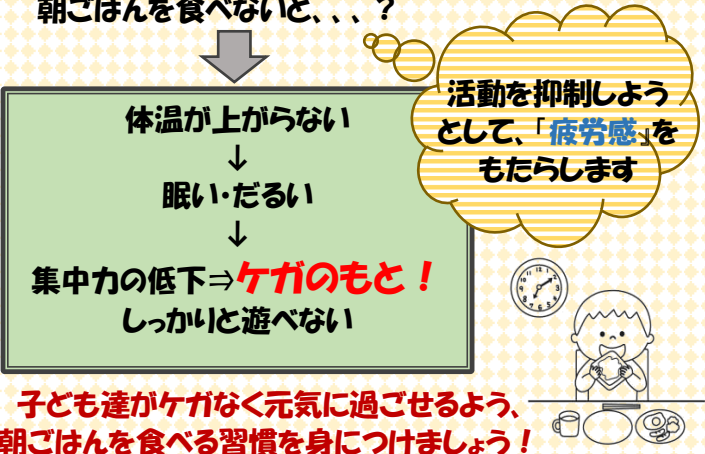


新年度が始まり、1カ月が経ちました。子ども達はみんな給食をよく食べ、だんだんと新しい生活にも慣れてきたように思います。それでも、年度末・新年度と大人も子どもたちも知らず知らずのうちに疲れがたまっているようにも感じます。早寝早起き、バランスの良い食事、しっかり休むことを意識して、連休も元気に楽しく過ごせるようにしたいですね(^_^)

疲労回復！食事のすすめ

朝ごはんはエネルギーチャージ！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。
朝ごはんを食べないと、...？

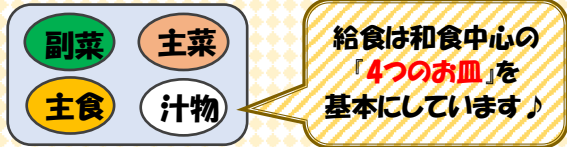


いろいろな食品を食べよう！

おにぎり、パン、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンなどの栄養素が不足し、エネルギーがうまく消費されずに疲れやすい体になってしまう可能性があります。

★「4つのお皿」をそろえましょう★

「主食」「主菜」「副菜」「汁物」からなる「4つのお皿（一汁二菜）」がそろう食事を習慣にすることで、難しい計算をしなくても自然と栄養バランスのよい食事になります。



家族そろって食べる時間を大切に♡

家族そろっての楽しい食事は、心身ともに元気な体を育みます。



こころの栄養補給

春の天ぷら会



みんなで野草を摘みに行き、天ぷらにして食べました。
揚げる前に一つひとつ名前を確認して、揚げたてのヨモギを味見しました。
『熱々で美味しい〜♡』と喜んで食べました。他の野草はどんな味かな？とワクワクした気持ちで、天ぷらの香り漂う園庭で元気に遊んで待ちました。
桜の木の下でみんなで食べる給食は、より一層美味しかったです(^_^)



☆5月の食育活動☆

摘んできたヨモギを使って、
おやつを作ります♪
16日(金) よもぎ団子(うめ組)
22日(木) よもぎクッキー(さくら組)

5月予定献立表

当番	日	曜日	昼 食			果物	お や つ	
			主食	副 食（主菜・副菜・汁物）			（★：手作りおやつ）	
はるさん・ちかさん	1	木	ご飯	チキンピラフ エッグサラダ コンソメスープ	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・バター・コンソメ・塩 卵・キャベツ・じゃが芋・アスパラガス・マヨネーズ わかめ・玉葱・しめじ・コンソメ・塩	バナナ	バウムクーヘン	
	2	金	ご飯	ごいほりハンバーグ ポテトサラダ・ピクルス 麩のすまし汁	合挽肉・豆腐・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・いんげん じゃが芋・人参・コーン・マヨネーズ・大根・人参・きゅうり・酢・砂糖・塩 麩・玉葱・えのき茸・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★：ココアケーキ・牛乳 ミックス粉・ミルクココア・卵 バター・砂糖・牛乳	
	3	土		誕生日会 (2日)			憲法記念日	
	4	日					みどりの日	
	5	月					こどもの日	
	6	火					振替休日	
つきさん・ゆなさん	7	水	ご飯	鶏とほろ丼 ひじきの中華酢もの じゃが芋の味噌汁	米・鶏挽肉・醤油・砂糖・卵・ほうれん草 ひじき・人参・かにかまぼこ・コーン・チンゲン菜・ごま・ごま油・酢・醤油・砂糖 じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・味噌	バナナ	★：マカロニあべかわ・牛乳 マカロニ・きな粉・砂糖・塩	
	8	木	ご飯	大豆のかき揚げ 酢味噌和え わかめのすまし汁	水煮大豆・ちくわ・玉葱・人参・かぼちゃ・椎茸・小麦粉・卵・塩 キャベツ・人参・えのき茸・コーン・酢・味噌・砂糖・醤油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★：たけのこ寿司おにぎり・お茶 米・酢・砂糖・塩・ごま・人参 ごぼう・干し椎茸・油揚げ・水煮たけのこ	
	9	金		親子遠足				
しょうりさん・ちかさん	10	土	パン	サンドイッチ・牛乳	食パン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳		ビスケット・牛乳	
	11	日						
	12	月	ご飯	豆腐チャンプルー 春雨の酢もの えのき茸のすまし汁	豆腐・卵・玉葱・人参・もやし・にら・かつお節・醤油・マヨネーズ 春雨・ハム・人参・わかめ・酢・砂糖・塩 えのき茸・玉葱・小松菜・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★：じゃが芋のたご焼き風・牛乳 じゃが芋・片栗粉・ちくわ・キャベツ・小麦粉 ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節	
	13	火	麺	ミートスパゲティ フレンチサラダ キャロットスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・グリーンピース・にんにく・トマト缶・ケチャップ・粉チーズ キャベツ・人参・水菜・みかん缶・酢・油・塩・こしょう 人参・玉葱・じゃが芋・バター・コンソメ・牛乳・小麦粉	バナナ	★：梅しらすおにぎり・お茶 米・梅干し・しらす干し	
	14	水	ご飯	カレーライス ごま和え	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・カレールウ ほうれん草・人参・もやし・ちくわ・ごま・醤油	りんご	ビスケット・牛乳	
	15	木	ご飯	さわらのコーンマヨ焼き 干し大根の煮物 かき玉汁	さわら・塩・コーン・マヨネーズ・パセリ・ブロッコリー 干し大根・人参・干し椎茸・小松菜・醤油・砂糖 卵・しめじ・玉葱・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★：黒糖芋煮しパン・牛乳 ミックス粉・黒糖・卵 牛乳・さつま芋	
	16	金	ご飯	鶏肉のマーレード焼き ミルクおから なめこの味噌汁	鶏肉・にんにく・マーマレード・醤油・キャベツ おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・醤油・砂糖・牛乳 なめこ・じゃが芋・小松菜・いりこ・味噌	オレンジ	★：よもぎ団子・牛乳 団子の粉・よもぎ	
	17	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		せんべい・牛乳 クッキング	
はるさん・ゆなさん	18	日						
	19	月	ご飯	肉じゃが 小松菜のナムル キャベツの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・いんげん・醤油・砂糖 小松菜・もやし・人参・しらす干し・ごま油・醤油 キャベツ・えのき茸・わかめ・いりこ・味噌	オレンジ	★：ミルクぜんざい・お茶 団子の粉・小豆・砂糖・塩	
	20	火	麺	卵うどん じゃが芋のチーズガレット コーンサラダ	うどん・卵・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・昆布・かつお節・醤油・塩 じゃが芋・人参・玉葱・小麦粉・チーズ・塩 コーン・大根・人参・ブロッコリー・油・酢・塩・こしょう	バナナ	★：豆とほろおにぎり・お茶 米・グリーンピース 鶏挽肉・醤油・砂糖	
	21	水	ご飯	さばの生煮え アスパラガスの白和え 椎茸の味噌汁	さば・生姜・醤油・砂糖・じゃが芋・青のり アスパラガス・人参・ひじき・糸こんにゃく・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油 椎茸・玉葱・きぬさや・いりこ・味噌	オレンジ	★：せんべい・牛乳 クッキング	
	22	木	ご飯	高野豆腐の酢豚 磯和え ポテトスープ	高野豆腐・片栗粉・豚肉・玉葱・人参・いんげん・ケチャップ・鶏がら・醤油・酢・砂糖 小松菜・もやし・人参・海苔・醤油 じゃが芋・玉葱・小松菜・いりこ・醤油・塩	バナナ	★：よもぎクッキー・牛乳 小麦粉・よもぎ・卵 バター・砂糖	
	23	金	ご飯	豚肉の梅味噌焼き キャベツのごま酢和え 麩のすまし汁	豚肉・梅干し・味噌・マヨネーズ・ブロッコリー キャベツ・人参・ひじき・ごま・酢・砂糖・塩 麩・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★：芋もち・牛乳 じゃが芋・片栗粉・醤油 砂糖・海苔	
	24	土	パン	サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・きゅうり・チーズ・ハム・マヨネーズ		ビスケット・牛乳	
	25	日						
つきさん・ちかさん	26	月	ご飯	炒り鶏 納豆和え わかめの味噌汁	鶏肉・じゃが芋・人参・ごぼう・干し椎茸・板こんにゃく・いんげん・醤油・砂糖 納豆・ほうれん草・人参・もやし・海苔・かつお節・醤油 わかめ・玉葱・キャベツ・いりこ・味噌	オレンジ	★：サバカレーマン ミックス粉・卵・ヨーグルト・牛乳 さば水煮缶・玉葱・人参・カレールウ	
	27	火	麺	ちゃんぽん麺 かぼちゃのごまからめ 大根サラダ	中華麺・豚肉・エビ・イカ・あさり・玉葱・人参・キャベツ・もやし・コーン・かまぼこ・鶏がら かぼちゃ・ごま・醤油・砂糖 大根・人参・水菜・かつお節・油・酢・塩・こしょう	バナナ	★：炊きおこわおにぎり・お茶 米・もち米・鶏肉・人参 干し椎茸	
	28	水	ご飯	白身魚のピザ焼き きんぴらごぼう かき玉汁	白身魚・玉葱・しめじ・コーン・ケチャップ・チーズ・ ごぼう・人参・きんぴらこんにゃく・小松菜・醤油・砂糖 卵・えのき茸・じゃが芋・葱・いりこ・醤油・塩	りんご	乾パン・牛乳	
	29	木	ご飯	厚揚げの味噌煮 キャベツとじゃこの酢もの じゃが芋のすまし汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・いんげん・醤油・砂糖 キャベツ・しらす干し・もやし・わかめ・酢・砂糖・塩 じゃが芋・玉葱・きぬさや・いりこ・醤油・塩	バナナ	★：ごまトースト・牛乳 食パン・黒ごま・バター 砂糖	
	30	金	ご飯	鶏肉の南蛮漬汁 千草和え 切干大根の味噌汁	鶏肉・小麦粉・玉葱・人参・水菜・酢・醤油・砂糖 小松菜・しめじ・人参・油揚げ・醤油・砂糖 切干大根・玉葱・人参・葱・いりこ・味噌	オレンジ	★：バナナコッタ 牛乳・生クリーム・ヨーグルト 砂糖・ゼラチン・いちごジャム	
	31	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳			

