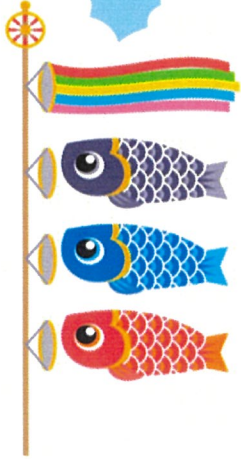




新緑が美しい季節になりました。新年度からひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、元気いっぱい遊んでいる姿が見受けられます。給食もお友達や先生と食べる楽しみを感じているようです。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

## 5月5日 こどもの日



もともと5月5日は「端午の節句(たごのせつぐ)」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、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」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

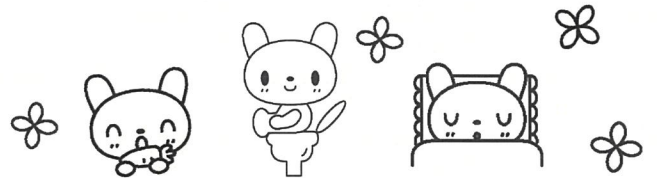
## 端午の節句

端午の節句は、もともとは病気や災いを避けるための行事だったそう。その行事のために使用していた「菖蒲(しょうぶ)」が、武士の言葉や道具に似ている事から、男の子の行事になっていったといわれます。

こいのぼりやかぶとを飾ったり、柏餅(かしわもち)を食べたりと様々な過ごし方があります。

**朝ご飯をしっかりと食べてから登園しましょう！**

## 「快食」「快眠」「快便」



朝起きたときに頭が「ボーッ」としていませんか？

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。

朝食を食べないと、午前中体が動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。また、朝食をしっかりと食べる事で“うんち”が出やすくなって、一日を元気に過ごすことができます。

また、「生活リズムの見直し」も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。体と心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかりと身体で覚えていくことが大事です。

毎朝、きちんと朝ごはんを食べ1日の始まりのスイッチを入れ、良い生活リズムの「癖」を付けましょう。



### 旬のそら豆を使ったチーズ入りひと口春巻き

材料(大人4人分)

- ・そら豆 200g
- ・春巻きの皮 4枚
- ・塩 少々
- ・チーズ 40g
- ・サラダ油 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ1/2

作り方

①そら豆は皮をむく。春巻の皮は4等分の正方形に切る。

②春巻きの皮の角を手前にしてまな板に並べる。手前にそら豆とチーズを横長に置き、小麦粉と水を混ぜた液を縁に塗る。手前からきっちりと巻く。

③フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱して、春巻きを並べ入れ、両面を2〜3分ずつ揚げ焼きにし、油をきる。器に盛り、塩を振る。



# 5月 予定献立表

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

				食材ならびに体内のはたらき				
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食					
1	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	スペイン風オムレツ 添え野菜 オクラスープ オレンジ	(牛乳) パームクーヘン	牛乳、卵、木綿豆腐、チーズ、ベーコン	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、バター	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、オクラ、ピーマン、オレンジ
2	火	牛乳 サラダせんべい	ごはん	ひじき入り麻婆豆腐 ツナコーンサラダ パナナ	(牛乳) 焼きビーフン	牛乳、絹豆腐、豚肉、ツナ、しらす、みそ、ひじき、わかめ	米、ビーフン、サラダ油、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら、コーン、ねぎ、バナナ
6	土	牛乳 ビスケット	ごはん	カレーライス パスタサラダ キウイ	牛乳 いちごクレープ	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、キウイ
8	月	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 添え野菜 小松菜のみそ汁 オレンジ	(牛乳) さつまいも蒸しパン	牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、片栗粉	ブロッコリー、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しいたけ、干しぶどう、玉ねぎ、オレンジ
9	火	プリン	ごはん	肉味噌うどん ポテトサラダ パイナップル	(牛乳) あげドーナツ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ハム	うどん、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	にんじん、ピーマン、コーン、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、パイナップル
10	水	牛乳 せんべい	ロールパン	鮭のオーロラソース焼き 添え野菜 きのこスープ パナナ	(牛乳) にんじんピラフ	牛乳、さけ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、バター	玉ねぎ、えのきたけ、コーン、にんじん、しめじ、さやえんどう、バナナ
11	木	牛乳 クッキー	ごはん	揚げ豆腐の和風あんかけ けんちん汁 りんご	(牛乳) じゃこトースト	牛乳、豆腐、ひき肉、油揚げ、青のり	米、食パン、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	だいこん、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、きくらげ、りんご
12	金	ブルーチェ	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 大根のみそ汁 キウイ	(牛乳) 五平もち	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	米、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま	だいこん、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ、えのきたけ、しらたき、キウイ
13	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	たらのコーンマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、たら、豆腐、チーズ、わかめ、かつお節	米、マヨネーズ、小麦粉、サラダ油	りんご、ブロッコリー、チンゲン菜、キャベツ、コーン
15	月	牛乳 クッキー	ごはん	赤魚のきのこあんかけ 添え野菜 五目みそ汁 りんご	(牛乳) 菜飯おにぎり	牛乳、赤魚、みそ、しらす、油揚げ	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	玉ねぎ、かぼちゃ、スナックエンドウ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、りんご
16	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん 非常食用	ハヤシライス キャベツのごまマヨネーズ和え パイナップル	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、ちくわ、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、パイナップル
17	水	チーズ	食パン	鶏肉のマーメレード焼き 小松菜のおかか和え ミネストローネ パナナ	(牛乳) ピビンバご飯	牛乳、鶏肉、豚肉、かつお節、チーズ	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、片栗粉、ごま油	こまつな、玉ねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、もやし、マーメレード、コーン、にんにく、バナナ
18	木	牛乳 Caウエハース	ごはん	かれのいのごまマヨ焼き ほうれん草と人参のお浸し 豆腐と若布のすまし汁 グレープフルーツ	(牛乳) ベアクリームワッフル	牛乳、かれい、豆腐、みそ、かつお節、わかめ	米、小麦粉、マヨネーズ、焼き麺、ごま	ほうれん草、にんじん、グレープフルーツ
19	金	牛乳 クラッカー	スパゲティ	ミートスパゲティ トマトとツナの和え物 キウイ	(牛乳) みたらしポテもち	牛乳、青のり、豚肉、ツナ	じゃがいも、マカロニ、片栗粉、三温糖、サラダ油、ごま	玉ねぎ、トマト、こまつな、にんじん、ごま、キウイ
20	土	牛乳 サンドせんべい	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、わかめ、豚肉、豆腐、みそ	米、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、オレンジ
22	月	ヨーグルト	ごはん	赤魚の竜田揚げ 青菜の磯和え 野菜と揚げの煮物風汁 パイナップル	(牛乳) いちご蒸しパン	牛乳、赤魚、豆乳、油揚げ	米、小麦粉、サラダ油、片栗粉	だいこん、ほうれん草、にんじん、いちごジャム、しょうが、パイナップル
23	火	牛乳 甘辛せんべい	五目御飯	誕生会 しゅうまい、添え野菜 豚肉と白菜のスープ フルーツゼリー	(牛乳) プリンアラモード Caウエハース	牛乳、豚肉、鶏肉、ホイップクリーム	米、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	白菜、玉ねぎ、トマト、にんじん、コンにやく、にら、ごぼう、いんげん、みかん、バナナ、もも缶、バナナ缶
24	水	牛乳 クッキー	ロールパン	クリームシチュー きゅうりの中華風サラダ グレープフルーツ	(牛乳) トマトおこわ	牛乳、鶏肉、ハム	ロールパン、米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、もやし、いんげん、グレープフルーツ
25	木	ゼリー	ごはん	和風ハンバーグ野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	(牛乳) 豆乳きなこフレンチトースト	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳、卵、きな粉、油揚げ	米、食パン、パン粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、三温糖、バター	玉ねぎ、こまつな、えのきたけ、もやし、にんじん、グリーンピース、オレンジ
26	金	牛乳 パイ菓子	ごはん	鮭の香り丼 ほうれん草のナムル みそ汁 パナナ	(牛乳) 焼うどん	牛乳、青のり、さけ、豚肉	米、うどん、ごま油、サラダ油、ごま	白菜、ほうれん草、コーン、にんじん、玉ねぎ、だいこん、ねぎ、バナナ、にんにく、バナナ
27	土	牛乳 サンドクッキー	ごはん	たらのチーズフライ 粉ふき芋 チキンスープ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、たら、チーズ、鶏肉、卵	米、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、パン粉	キャベツ、玉ねぎ、トマト、グレープフルーツ
29	月	牛乳 ビスケット	キャロット コーン ライス	ベーコンとほうれん草のキッシュ 添え野菜 大根サラダ キウイ	(牛乳) マカロニポリアタン	牛乳、卵、ツナ、ベーコン、生クリーム	米、マカロニ、じゃがいも、サラダ油、バター、砂糖、ごま油	だいこん、こまつな、コーン、にんじん、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、しめじ、キウイ
30	火	ブルーチェ	ごはん	食育 おにぎり作り(以上児クラス) 鶏肉のごまみそ焼き コリコリ和え 豆乳汁 りんご	バナナケーキ	牛乳、鶏肉、豆乳、みそ	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま	だいこん、バナナ、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、そら豆、しいたけ、にら、にんじん、にんにく、りんご
31	水	牛乳 サラダせんべい	食パン	ポテトハンバーグ コールスローサラダ たまごスープ パナナ	そら豆ご飯	牛乳、豚肉、卵、油揚げ	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、マヨネーズ、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、そら豆、しいたけ、にら、にんじん、バナナ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。  
※( )となっている時は、以上児さんのみにつきます。  
※16日のごはんは非常用のごはん対応します。

5月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	505	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	501	19.7	17.3	1.4
3歳以上児目標	640	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	617	25.5	22.1	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。