



# 給食だより 5月



緑のさわやかな季節となりました。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすくなる時期でもあります。健康に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムを作り、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えていきましょう。

## 食事を楽しい時間に💡

### 🍒 食事の時に空腹をがすくリズムを

「おなかが減るとグー！と鳴る」、「たくさん遊んだあとは、お腹がすく」というように、子ども自身で空腹を感じられるようになるのが理想です。早寝・早起きをして正しい生活リズムを作り、たくさん遊んで1日3回の食事でメリハリのある生活を送りましょう。



### 🍒 一緒に食事づくりに関わる経験を

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚えたり人とのコミュニケーションをとる大切な機会です。料理だけではなく買い物などの食事の準備にかかわりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



### 🍒 食べやすい配慮

子どもが苦手な苦みやえぐみは、水に漬けたり、加熱等で可能な限り取り除きます。酸味も苦手な子が多いので、「果物の酸味」等も利用して無理なく慣れられるようにしましょう。歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛みつかれて食べ飽きてしまうこともあります。1人1人の発育に配慮して、年齢に合わせた形態で提供しましょう。



5月5日は端午の節句とも呼ばれます。端午の節句は子どもたちの健やかな成長をお祝いして、こいのぼりを上げたり、ちまきや柏餅を食べてお祝いをします。ちまきは、中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏餅に使われている柏の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないために、「家系が絶えない」ことにつながることから、縁起の良い物をされています。

## そらまめ

5月に食育で「そら豆のさやむき」を行う予定です！

「そら豆」は、ぷっくりとしたさやの中から出てくる丸々とした豆の様子から「おたふく豆」とも呼ばれます。旬は5～6月で、たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維が多いのが特徴です。

### そら豆ごはん

【材料】4人分

- ・そらまめ 5～6本
- ・お米 1.5合
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・塩 1g

### 【作り方】

- ①お米を研ぎ、しょうゆと料理酒と塩を加えて炊く。
- ②そら豆のさやをむき、沸騰したお湯で5分茹で、粗熱がとれたら皮をむく。
- ③炊きあがったご飯にそら豆を加えさつと混ぜてできあがり。



					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
					力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・リナ・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ			
1	水	ヨーグルト	こめ	豆腐の中華煮 みぞれ汁 バナナ	ビスケット (チーズ) 牛乳	米、マリー、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚こま、 生揚げ、ペーパーチーズ	バナナ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、だいご、だいご ん、チンゲンサイ、しいたけ、 生わかめ、スリムネギ
2	木	せんべい	こめ	さばのみそ煮 キャベツのおかか炒め すまし汁 グレープフルーツ	きつねごはん 牛乳	米、砂糖、はるさめ、油、 豆麩	牛乳、さば、油揚げ、み そ、糸がき	グレープフルーツ、にんじん、 キャベツ、ねぎ、生わかめ、ス リムネギ、しょうが
3	金			<b>憲法記念日</b> 				
4	土			<b>みどりの日</b> 				
6	月			振替休日  <b>こどもの日</b>				
7	火	ビスケット	こめ	キーマカレー マカロニサラダ オレンジ	おかゆドーナツ 牛乳	米、全がゆ、ホットケーキ 粉、揚げ油、マカロニ、マヨ ドレ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	オレンジ、ミックスベジタ ブル、たまねぎ、にんじん、ピー マン
8	水	ヨーグルト	こめ	かれいのおろし玉ねぎ焼き 人参しりしり 油揚げのみそ汁 バナナ	きのこパスタ 牛乳	米、スパゲティ、油、ごま 油、砂糖	牛乳、かれい、みそ、油揚 げ、ベーコン、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、 もやし、こまつな、しめじ、え のきたけ、生わかめ、しょうが
9	木	せんべい	こめ	肉豆腐 いんげんのツナマヨ和え オレンジ	納豆チャーハン 牛乳	米、マヨドレ、砂糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚こま、 豚ひき肉、挽きわり納豆、 ツナ水煮缶	オレンジ、にんじん、たまね ぎ、いんげん、スリムネギ、ね ぎ、しょうが
10	金	飲むヨーグルト	こめ	鶏のから揚げ ひじきサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、片栗 粉、油、マヨドレ、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、ツナ水煮缶	バナナ、もやし、チンゲンサ イ、きゅうり、えのきたけ、生 わかめ、コーン缶、ひじき、 しょうが
11	土	クラッカー	こめ	豚肉のケチャップ炒め 小松菜スープ オレンジ	ゼリー (せんべい) 牛乳	カップゼリー(白桃)、 米、揚一番、片栗粉、油、 砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚こま、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、こまつ な、ピーマン、黄ピーマン
13	月	野菜ジュース	こめ	鮭のタンドリー焼き ココロソテー 豆乳スープ みかん缶	せんべい (バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、星たべ よ、マヨドレ、油	調整豆乳、鮭、ベーコン	100%オレンジジュース、パ ナ、なつめかん缶、たまねぎ、 グリーンアスパラガス、にんじ ん、コーン缶
14	火	ビスケット	こめ	八宝菜 しめじのみそ汁 オレンジ	ヨーグルト和え	米、砂糖、片栗粉、ホイッ プクリーム	プレーンヨーグルト、豚こ ま、生揚げ、みそ	オレンジ、はくさい、たまねぎ もやし、みかん缶、バナナ、にん じん、たけのこ、チンゲンサイ、 しめじ、生わかめ、干しいたけ
15	水	ヨーグルト	こめ	赤魚の煮つけ 大豆のごまサラダ ト芋煮 バナナ	とどん焼き 牛乳	米、小麦粉、さといも、し らたき、マヨドレ、砂糖、 天かす、すりごま	牛乳、あかうお、豚こま、 ウインナーソーセージ、大 豆、糸がき	バナナ、プロックリー、ねぎ、 まいたけ、にんじん、スリムネ ギ、きざみのり、あおのり
16	木	せんべい	こめ	五目チャンプル じゃが芋の中華スープ グレープフルーツ	大空ごはん 牛乳	米、じゃがいも、ごま油、 ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚こま、 大豆	グレープフルーツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、チンゲンサ イ、にら、そらまめ、干しいた け
17	金	飲むヨーグルト	こめ	鶏の香り焼き プロックリーソテー コンソメスープ メロン	しらすチーズじゃが 牛乳	米、じゃがいも、マッシュ ポテト、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、サラダチー ズ、ベーコン、しらす干し、 ウインナーソーセージ	メロン(緑肉)、たまねぎ、プ ロックリー、にんじん、コー ン缶、スリムネギ
18	土	クラッカー	こめ	鶏肉じゃが わかめスープ バナナ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、ソフトサ ラダ、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐	バナナ、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、カットわかめ
20	月	野菜ジュース	こめ	赤魚の照り焼き ほうれん草の磯辺和え かぶのみそ汁 バイン缶	ココロ揚げ 牛乳	米、揚げ油、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、絹ごし豆 腐、凍り豆腐、みそ、油揚 げ、きな粉	バイン缶、かぶ、ほうれんそ う、ねぎ、にんじん、かぶ・ 葉、きざみのり
21	火	ビスケット	こめ	鶏肉のみそ漬焼き 納豆和え 豆腐と麩のすまし汁 オレンジ	ゼリー (クラッカー) 牛乳	カップゼリー(青りん ご)、米、リッツ、砂糖、 豆麩、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、挽きわり納豆、みそ	オレンジ、もやし、だいごん、 こまつな、ねぎ、にんじん、し めじ、きざみのり
22	水	ヨーグルト	こめ	麻婆豆腐丼 ほうれん草の中華スープ バナナ	たこ焼きポテト 豆乳飲料	米、マッシュポテト、片栗 粉、天かす、マヨドレ、 油、砂糖、ごま油	調整豆乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、しらす干し、赤みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、ほう れん草、キャベツ、にんじん、ね ぎ、えのきたけ、グリーンピース、 スリムネギ、干しいたけ、しょう が
23	木	せんべい	こめ	鮭のマヨカレー焼き きんぴらごぼう すまし汁 オレンジ	牛乳もち	米、砂糖、片栗粉、マヨド レ、しらたき、はるさめ、 ごま油、ごま	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、き な粉	オレンジ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、さやえんどう、生わかめ
24	金	飲むヨーグルト	こめ	鶏肉のマーマレード焼き 糸こんにゃく ポパイスープ バナナ	麩ラスク 牛乳	米、しらたき、焼麩、グラ ニューズ、マヨドレ、すりご ま、砂糖、ごま油、無塩パ ター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、きゅうり、 ほうれん草、キャベツ、にんじん、ね ぎ、えのきたけ、グリーンピース、 スリムネギ、干しいたけ、しょう が
25	土	クラッカー	こめ	豆腐のそぼろ煮 えのきスープ オレンジ	ゼリー (せんべい) 牛乳	カップゼリー(白桃)、 米、揚一番、砂糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、ねぎ、にんじん、た まねぎ、コーン缶、しいたけ、 グリーンピース、えのきたけ、 カットわかめ
27	月	野菜ジュース	こめ	鮭の煮つけ じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁 桃缶	チヂミ 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、 ごま油、砂糖	牛乳、鮭、おから、みそ、 油揚げ、豚ひき肉、かつお 節	もも缶、キャベツ、にんじん、 しめじ、ねぎ、にら、さやえん どう、コーン缶、スリムネギ、 あおのり
28	火	ビスケット	こめ	かぶとハンバーグ 切干大根のサラダ 洋風スープ ゼリー	こいのぼりバウムクーヘン 牛乳	カップゼリー(みかん)、 米、バウムクーヘン、パン 粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、 ベーコン、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、コー ン缶、しめじ、きゅうり、切り干 しいたけ、グリーンピース
29	水	ヨーグルト	こめ	厚揚げとかぶのそぼろ煮 根菜のみそ汁 バナナ	わかめうどん 牛乳	干しうどん、米、さとい も、片栗粉、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 みそ	バナナ、かぶ、にんじん、たま ねぎ、だいごん、ごぼう、コー ン缶、グリーンピース、ねぎ、 カットわかめ
30	木	せんべい	こめ	かれいの田楽焼き わかめのツナ和え けんちん汁 グレープフルーツ	ごま塩おにぎり 牛乳	米、しらたき、すりごま、ご ま油、黒ごま、ごま、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、油揚げ、みそ	グレープフルーツ、もやし、に んじん、だいごん、きゅうり、 生わかめ、ねぎ、ごぼう
31	金	飲むヨーグルト	こめ	肉じゃが キャベツと豆腐のみそ汁 メロン	ツナサンド 牛乳	米、じゃがいも、食パン、 しらたき、マヨドレ、油、 砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐、 ツナ油漬缶、みそ	メロン(緑肉)、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ねぎ、 きゅうり、えのきたけ、いんげ ん

※ ( ) 内の献立は、以上  
児のみ提供となります。

※献立は、材料納入の都合な  
どにより変更になることがあ  
りますのでご了承ください。

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
	3歳未満児目標 (50%)	462	15.0~23.1	10.3~15.4	1.5
	予定献立栄養量	489	19.4	14.3	1.6
	3歳以上児目標 (45%)	575	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
	予定献立栄養量	576	23.5	18.5	1.9

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です