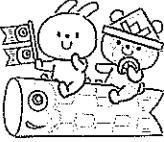


さゅうしょくだより

5月

H30. 4. 27(金)

認定こども園しぶし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 牛乳	3	4	5
昼食		キーマカレーライス 根菜のスープ オレンジ 麦茶	ごはん すまし汁 こいのぼりハンバーグ 白あえ 麦茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
午後		ミルクココア ▼マッシュマロサンド	ミルクココア ▼果物のヨーグルトあえ			
午前	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳
昼食	グリンピースごはん みそ汁 魚のからあげ ごまヨネースあえ 麦茶	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の炒めもの かぼちゃの甘煮 麦茶	バターパン 具だくさんチキンスープ 牛肉ロッコ ブロッコリー和えもの 牛乳	親子丼 きゅうりの酢の物 麦茶	ごはん 揚げだし豆腐 きんぴらごぼう 麦茶	ミートスパゲティー ツナサラダ りんご 麦茶
午後	ミルクココア ▼アメリカンドッグ	ミルクココア クリームパン	麦茶 ▼みそ焼きおにぎり	ミルクココア ▼にんじんケーキ	ミルクココア ▼ウインナーパイ	ミルクココア 黒糖かりんとう
午前	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳 親子レクレーション
昼食	ごはん きのこ汁 鮭の塩焼き いかと野菜の酢みそ和え 麦茶	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 野菜の揚げ浸し 麦茶	パイナップルパン ミニストローネスープ じゃが芋とえびのサラダ 牛乳	ごはん かに豆腐汁 揚げ鶏のねぎソース にんじんしりしり 麦茶	ごはん 肉じゃが キャベツのゆかりあえ パイン&チェリー 麦茶	ちゅうりっぷ組のみ給食 肉わかめうどん ピーマンのツナあえ 麦茶
午後	ミルクココア ▼黒ゴマドーナツ	ミルクココア ミニワッフル	麦茶 ▼五平餅	ミルクココア ▼ゆでとうもろこし	ミルクココア ▼チーズフライ	ミルクココア バウムクーヘン
午前	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳 4・5月お誕生会	26 牛乳
昼食	ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 はるさめサラダ 麦茶	ごはん みそ汁 レバーの胡麻ソース 三色サラダ 麦茶	ミルクパン ビーフシチュー 花野菜サラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き きのこのバターソテー 麦茶	じゃこライス タンドリーチキン 塩ゆで枝豆 スパゲティサラダ オレンジ お楽しみケーキ・麦茶	若竹うどん 鶏ささみと いもの天ぷら 麦茶
午後	ミルクココア ▼ヨーグルトケーキ	ミルクココア せんべい	麦茶 ▼鮭と青のりのおにぎり	ミルクココア ▼チョコ団子	ミルクココア ▼きなこトースト	ミルクココア メロン蒸しケーキ
午前	28 牛乳	29 牛乳 愛情弁当 給食会議	30 牛乳	31 牛乳		
昼食	ごはん みそ汁 魚のごま照り焼き じゃが芋そぼろ 麦茶	たんぽぽ組以上弁当 ちゅうりっぷ組のみ給食 チャーハン 肉団子のスープ トマトのシロップ煮 麦茶	コッペパン 野菜スープ トマトと 牛肉の炒めもの 牛乳	ごはん のっぺい汁 鮭のコーンマヨ焼き もやしのナムル 麦茶	風が気持ちよく、さわやかな気分になれる 5月。進級児たちは食べる量もおかわりも 増えてきたように感じます。新入園児たちも 園生活にだいぶ慣れ、笑顔で給食を食べる 姿が見られとてもうれしく思います。 せっかくできたリズムを崩さないよう、連 体でも生活リズムを大事に過ごしていきま しょう。	
午後	ミルクココア ▼クラッカーサンド	ミルクココア キングドーナツ	麦茶 ▼わかめおにぎり	ミルクココア ▼かぼちゃドーナツ		

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

眠りは日の中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぱっととして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③つんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

豆・ナッツの栄養 硬い豆には要注意！

豆・ナッツには良質のたんぱく質やオレイン酸・リノール酸が豊富で、炭水化合物、ミネラル、脂肪の代謝や老化防止に効果的なビタミン類、腸の働きを良くする食物繊維、強い抗酸化作用をもつポリフェノールなど、からだに必要な栄養素をたっぷりそなえています。

- ◎でんぶんを多く含むグループ
- あずき・いんげん豆・えんどう豆・そら豆
- ◎たんぱく質や脂質を多く含むグループ
- 大豆・ピーナッツ・カシューナッツ・ピスタチオ・マカダミアナッツ・アーモンド

栄養たっぷりの豆・ナッツですが、乾燥した豆、硬い豆は小さい子どもには危険です。とくに3歳未満児は『のど』の機能が未熟で気管に物が入りやすく、誤嚥した豆・ナッツ類が気管をふさぎ、窒息する恐れがあります。また、小さな破片が気管に入った場合、気付かず気管支炎や肺炎をおこすこともあります。園では、大豆は水煮大豆を柔らかく煮て使用しています。枝豆は塩茹でや、むき身をスチームにかけサラダに使用しますが提供はたんぽぽ以上児になります。ご家庭でも十分に注意し、食べさせるときは保護者の目の届く範囲だけにしましょう。

※仕入れ等の都合により食材や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

△午前のおやつは3号のお友達が対象、午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友達が対象となります。 幼保連携型認定こども園しぶし幼稚園 管理栄養士 瀬戸 久美子