

5月給食たより

社会福祉法人 ペリー保育園

栄養士 平良裕子

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日(命日)が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように**朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。**



「朝ごはん食べている」ってホントかな？

菓子パンやドーナツ、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは、「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

<朝ごはんに食べたい食材> ①~④がそろった食事をしましょう。

(栄養素は、単体では体内に吸収されにくかったり、蓄積されたりするので、バランスの良い食事を心がけましょう)

<p>①パワーの源・主食</p> <p>体温を上げる働きがあり、活動の源になります。</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜</p> <p>たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。</p>	<p>③体の調子を整える・副菜</p> <p>野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子を整える働きがあります。</p>	<p>④汁物・飲み物</p>
--	---	--	----------------



<ゴーヤーチップス> 5人分

- ・ゴーヤー・・・1本
- ・小麦粉・・・適量
- ・油・・・適量
- ・塩・・・適量



- 【作り方】
- 1、ゴーヤーは薄くスライスします。
 - 2、小麦粉を薄くつけ、油でカリッと揚げます。
 - 3、熱いうちに、軽く塩をふるう。
 - 4、出来上がりです♪

※苦味が抑えられ、小さいクラスの子達も食べやすいですよ。

<商品紹介>

給食で使用している乾物を購入している「島食品」さんの商品です。お湯に溶かすだけで簡単に「かちゅー湯」が作れます。忙しい朝にピッタリです♪

Instagramアカウント：@_shimafoods_



5月献立表

2022年

社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)		
2	月	豚丼、マヨ和え、 ほうれん草のみそ汁、 グレープフルーツ	米、こんにやく、 ノンエッグマヨネーズ、 押麦、三温糖	牛乳、豚肉、油揚げ、 みそ、さけ、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、ほうれん草、 しめじ、グリーンピース、りんご	牛乳 鮭おにぎり	りんご		
3	火	憲法記念日							
4	水	みどりの日							
5	木	こどもの日							
6	金	雑穀ごはん、松風焼き、 きんぴられんこん、 もずくのみそ汁、りんご	米、小麦粉、バター、 雑穀、片栗粉、パン粉、 三温糖、ごま、紅芋粉	牛乳、鶏肉、豚肉、 豆腐、みそ、かつお節	りんご、れんこん、もずく、 にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、サラダ菜	牛乳 こいのぼりクッキー	せんべい		
7	土	タンク清掃(水道が使えない為)、お弁当をお願いします						麦茶 お菓子	源氏パイ
9	月	麦ごはん、ポークカレー、 カットコーン、アーサのスープ、 オレンジ	米、じゃが芋、油、 押麦、小麦粉	牛乳、豚肉	コーン、ゴーヤー、オレンジ、 たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 えのきたけ、ピーマン、アーサ、りんご	<ゴーヤーの日メニュー> 牛乳 ゴーヤーチップス	りんご		
10	火	黒米ごはん、魚のパン粉焼き、 ほうれん草のおひたし、 さつま芋のみそ汁、りんご	米、さつま芋、 小麦粉、砂糖、ラード、 黒米、パン粉、 オリーブ油	牛乳、白身魚、みそ、 かつお節、チーズ	りんご、ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ、サラダ菜、 キルリス、よもぎ	牛乳 紅芋ちんすこう	スティックチーズ		
11	水	玄米ごはん、豆腐のごまカツ、 ひじきの炒め、 ゆずと油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	米、玄米、小麦粉、 パン粉、しらたき、 砂糖、油、ごま、三温糖	牛乳、豆腐、みそ、 豚肉、かつお節、 大豆、油揚げ	りんご、グレープフルーツ、レタス、 にんじん、さやいんげん、ひじき、バナナ	牛乳 りんごゼリー、 胚芽クラッカー	バナナ		
12	木	沖縄そば、きびなごのから揚げ、 大根の甘酢和え、りんご	沖縄そば、米、油、 片栗粉、小麦粉、 三温糖	牛乳、豚肉、 きびなご、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節、豚肉	りんご、だいこん、きゅうり、 にんじん、葉ねぎ、こんが、しょうが、 しいたけ、ひじき、レモン	牛乳 ジュースおにぎり	野菜ビスケット		
13	金	麦ごはん、ふりかけ、 手羽元の煮付け、マカロニサラダ、 冬瓜のみそ汁、バナナ	米、食パン、 マカロニ、三温糖、 /1/2ツマミ、押麦、 はちみつ、バター	牛乳、鶏肉、 ハム(無添加)、 みそ、かつお節	バナナ、とうがん、きゅうり、コーン、 わかめ、シークワサー、オレンジ	牛乳 はちみつ シークワサー	オレンジ		
14	土	ケチャップライス、 フロccoliーサラダ、 小松菜スープ、オレンジ	米、油、バター、 ホットケーキミックス	ウインナー(無添加)、 牛乳	オレンジ、フロccoliー、コーン、 たまねぎ、こまつな、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース	麦茶、 クッキー	せんべい		
16	月	きびごはん、酢鶏、 あお豆サラダ、春雨スープ、りんご	さつま芋、米、 はるさめ、きび、 三温糖、片栗粉、 バター、油、はちみつ	牛乳、鶏肉、 ハム(無添加)	りんご、たまねぎ、キャベツ、 えだまめ、にんじん、たけのこ、 こまつな、ピーマン、しいたけ、オレンジ	牛乳 スイートポテト	オレンジ		
17	火	お弁当会						牛乳 ちんびん	源氏パイ
18	水	玄米ごはん、鮭のチーズ焼き、 磯マヨネーズ和え、 トマトスープ、パン缶	米、玄米、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、 さけ、鶏肉、チーズ、 ハム(無添加)、糸けずり	パン、バナナ、こまつな、 トマト、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、のり、りんご	牛乳 バナナヨーグルト	りんご		
19	木	ゆかりごはん、揚げ出し豆腐、 カリカリきゅうり、鶏汁、 グレープフルーツ	米、小麦粉、 さつま芋、黒砂糖、 片栗粉、油、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、 かつお節、煮干し	グレープフルーツ、きゅうり、 だいこん、にんじん、葉ねぎ	牛乳 サターアツギ	小魚		
20	金	雑穀ごはん、五目卵焼き、 ごぼうサラダ、小松菜のみそ汁、 オレンジ	米、雑穀、麩	牛乳、卵、豆腐、 ツナ缶、チーズ、 みそ、かつお節	オレンジ、ごぼう、こまつな、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、 レーズン、サラダ菜、バナナ	牛乳 チーズおかおにぎり	バナナ		
21	土	わかめうどん、焼き芋、 浅漬け、オレンジ	うどん、さつま芋、 ホットケーキミックス、 バター、ごま油	鶏肉、牛乳、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、こんが、わかめ	麦茶 スコーン	野菜ビスケット		
23	月	黒米ごはん、ヌンクー小、 カップ納豆、なめこのみそ汁、 グレープフルーツ	米、納豆、 黒米、三温糖	牛乳、豚肉、厚揚げ、 豆腐、みそ、かつお節、 かまぼこ(卵不使用)	グレープフルーツ、なめこ、だいこん、 りんご、もも、みかん、パン、にんじん、 こまつな、葉ねぎ、しいたけ、りんご	牛乳 フルーツポンチ	りんご		
24	火	麦ごはん、鶏のから揚げ、 ポテトサラダ、 根菜のごま風味汁、りんご	米、じゃが芋、 黒芋、ノンエッグマヨネーズ、 押麦、片栗粉、油、 三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、 かつお節、ツナ缶	りんご、だいこん、ごぼう、にんじん、 きゅうり、コーン、葉ねぎ、 サニーレタス、昆布	牛乳 みそおにぎり	かむかむ昆布		
25	水	<誕生会メニュー>きのこスパゲティ、 フロccoliーサラダ、 コーンポタージュ、バナナ	スパゲティ、バター、 豆腐、ツナ缶(卵不使用)、 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン(無添加)、 鶏肉、大豆	たまねぎ、フロccoliー、バナナ、 しめじ、えのき、しいたけ、葉ねぎ、 マッシュルーム、にんじん、コーン、のり	りんごジュース 豆腐プリンタルト	せんべい		
26	木	雑穀ごはん、レバーの香味焼き、 からし菜炒め、ゆし豆腐、オレンジ	米、食パン、雑穀、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 チーズ、みそ、 ベーコン(無添加)、 かつお節	オレンジ、からしな、たまねぎ、 にんじん、たまねぎ、ピーマン、 葉ねぎ、サラダ菜	牛乳 ピザトースト	源氏パイ		
27	金	さんまの蒲焼、トマトの和え物、 白菜のみそ汁、りんご	米、お刺身、 押麦、油、片栗粉、 三温糖、ごま	牛乳、さんま、 チーズ、みそ、 かつお節	りんご、トマト、はくさい、 きゅうり、バナナ、ほうれん草、 しめじ、のり、オレンジ	牛乳 バナナケーキ	オレンジ		
28	土	スパゲティナポリタン、 ポパイサラダ、 コーンスープ、オレンジ	スパゲティ、小麦粉、 黒砂糖、油、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ハム(無添加)	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、 コーン、にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、ピーマン	麦茶 黒糖蒸しパン	野菜ビスケット		
30	月	麦ごはん、チャプチェ、 ゆかり和え、 わかめ中華スープ、りんご	米、黒砂糖、くす粉、 はるさめ、押麦、 ごま、三温糖	牛乳、豚肉、きな粉	りんご、きゅうり、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、白ねぎ、 えのきたけ、わかめ、オレンジ	牛乳 くすもち	オレンジ		
31	火	きびごはん、バーベキュー、 アスパラソテー、 ABCスープ、グレープフルーツ	米、小麦粉、 マカロニ、油、 きび、三温糖	牛乳、鶏肉、 ウインナー(無添加)、 ベーコン(無添加)	グレープフルーツ、アスパラガス、 たまねぎ、もずく、キャベツ、 にんじん、ピーマン、コーン、葉ねぎ、 サニーレタス、えだまめ	牛乳 もずく天ぷら	塩ゆで枝豆		

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

