

5月		今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
7	火	肉じゃがコロッケ・即席漬け・みそ汁	牛肉・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・小松菜・わかめ	小麦粉・パン粉・油	塩・だし汁	
8	水	ポークビーンズ・ゆでブロッコリー・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・トマトピューレ・ブロッコリー	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・コンソメ	
9	木	サバの味噌煮・和風サラダ・野菜汁	サバ・みそ・豆腐・かつお節	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・もやし・つきこんにやく・人参・キャベツ・小松菜・長ねぎ	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢	
10	金	麻婆豆腐・拌三絲・チーズ	豆腐・豚肉・みそ・卵・ロースハム・チーズ	しょうが・人参・干し椎茸・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	
13	月	サバそぼろ・小松菜の磯香和え・みそ汁	サバ水煮缶・豆腐・みそ	小松菜・人参・もやし・えのきたけ・長ねぎ・わかめ・きざみのり	砂糖・ごま油	しょうゆ・だし汁	
14	火	ササミカツ・キャベツのおかか和え・スープ	ささみ・かつお節	キャベツ・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶	小麦粉・パン粉・油	しょうゆ・塩・中華だし	
15	水	煮込みハンバーグ・カラフルサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳	ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・玉ねぎ・トマトピューレ	片栗粉・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	中濃ソース	
16	木	豆腐の中華煮・かぶとキャベツの浅漬け・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干し椎茸・チンゲン菜・かぶ・きゅうり・キャベツ・果物	ごま油・片栗粉	中華だし・塩・しょうゆ	
17	金	スクランブルエッグ・ツナ和え・コーンスープ	卵・豚肉・ツナ・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン缶・人参・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・クリームコーン缶	マヨネーズ・油	塩・コンソメ・シチューミックス	
20	月	じゃがいものそぼろ煮・みそ汁・焼きのり	豚肉	人参・干し椎茸・玉ねぎ・つきこんにやく・絹さや・もやし・小松菜・わかめ・長ねぎ・焼きのり	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	塩・しょうゆ・だし汁	
21	火	ちくわの磯辺揚げ・三色ナムル・野菜スープ	ちくわ	あおのり・ほうれん草・人参・もやし・キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ	小麦粉・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・コンソメ・塩	
22	水	ドライカレー・ブロッコリーサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン缶・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油・マヨネーズ	コンソメ・ケチャップ・カレー粉・塩	
23	木	肉豆腐・ほうれん草のごま和え・果物	豆腐・豚肉	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・ごま	だし汁・しょうゆ・みりん	
24	金	さんま竜田・春キャベツのサラダ・かぶのみそ汁	魚・油揚げ・みそ	しょうが・キャベツ・ホールコーン缶・人参・かぶ・わかめ	片栗粉・油・マヨネーズ	しょうゆ・酢・塩・だし汁	
27	月	野菜コロッケ・ひじきサラダ・みそ汁	ツナ・油揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ほうれん草・ひじき・もやし・わかめ	油・じゃがいも・マヨネーズ	だし汁	
28	火	肉団子・ポテトサラダ・野菜汁	豚肉・鶏肉・豆腐	人参・ホールコーン缶・きゅうり・キャベツ・たまねぎ	マヨネーズ	塩・しょうゆ	
29	水	鶏の唐揚げ・コーン入りおひたし・牛乳	鶏もも・牛乳	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・キャベツ・人参	片栗粉・油	酒・しょうゆ	
30	木	※「春の歩き遠足」のためホットランチはお休みです。					
31	金	カレー・ツナ和え・福神漬け	豚肉・ツナ	玉ねぎ・人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・福神漬け	じゃがいも・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ	

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

おたより 5月



おうちのかたへ
「早寝・早起き・朝ごはん」

入園・進級から1ヵ月が経ち、子どもたちも園に慣れてきた頃ではないでしょうか。子どもたちの健やかな成長には、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠などの生活習慣が大切です。特に、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることは、エネルギーや栄養補給だけでなく、将来の規則正しい生活習慣の基礎となります。



早寝 毎日決まった時間に寝ましょう
子どもの就寝時間を決めて、その時間に合わせて生活するようにしましょう。早く寝られるように風間しっかり体を動かすことも大切です。

早起き 朝食の30分前には起きましょう
朝起きてすぐはお腹が空きません。太陽を浴び、身支度をして、体を動かすことで、お腹が空いて朝ごはんをおいしく食べることができます。

朝ごはん しっかりと、よく噛んで食べましょう
朝ごはんを食べることで体温を上昇させ、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補われ、体や頭が働く準備ができます。



みなさんは「三角食べ」知っていますか？
和食ではご飯を左、汁は右、おかずは真ん中がルールです。
交互に食べるという日本の伝統的な食べ方を「三角食べ」と言います。

交互に食べるという日本の伝統的な食べ方を「三角食べ」と言います。

「三角食べ」は舌が鋭くなる食べ方とされています。単品で食べるよりも口の中でもう一度ミックスして味わうので、味をリセットして、ちゃんとわかる、ミックスして味わうという能力が舌に養われます。しかも、一品ずつ食べるより栄養の吸収が効率よくなります！

