

平成26年

# 5月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>ありがとう</b> 手作りおむすび、生わかめ、 竹の子をいり焼きました ありがとうございました	<b>★リクエストメニュー★</b> 今月1人が6枚を返す 松井美乃里さん(焼肉) お楽しみ!!		1) 焼きうどん 五目大豆 おひたし 中華スープ 大学芋	2) 21日の日お祝い献立 茶飯(3リヤケ) (ハチマキ) 魚の竜田揚げ、磯和え ポン酢サラダ かき玉汁 ヨーグルト・いちご	3) 憲法記念日
5) こどもの日	6) 振替休日	7) ごはん 鶏肉の照り焼き はちま和え ブロッコリーごま和え みそ汁	8) 和風スパゲッティ フライドポテト 野菜サラダ スープ	9) ごはん チリカレー あらめの正油揚げ 野菜ソテー みそ汁	10) おにぎり のり、のり汁 牛乳
12) 稲刈り作り ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋のポトサラダ 青菜の和え物 中華スープ 稲刈り	13) ごはん 煮魚 さつま芋天ぷら おかか和え みそ汁 フッキー	14) ごはん 子ももん ハンバーグ、レタス 人参の金平 野菜サラダ スープ おにぎり	15) 弁当 	16) えんどうご 焼魚 切り干しの煮物 白和え みそ汁 フライドポテト	17) 焼きそば 中華スープ 牛乳
19) ごはん 鶏肉のから揚げ ピザサラダ、和パツ ケンケン茶煎み みそ汁	20) ごはん 魚のねみみ焼 金時豆 青菜とキャバツのごま和え すまし汁	21) ごはん ★焼肉(年見) 豚肉の生焼き かぼちゃの含め煮 おしとろき みそ汁	22) 肉みそラーメン 冷奴 じゃが芋の洋風煮 フルーツ	23) ほし合宿 ごはん 魚のほし、トコ さつま芋甘煮 ピザ、おしとろき スープ	24) 公開保育 米粉むし 牛乳
スートハンゴキ	ラスク	くわい餅	おにぎり	いも餅	
26) ごはん 筑前煮 じゃが芋のから揚げ キャバツの和え物 みそ汁	27) ごはん 魚の磯辺揚げ かぼちゃの含め煮 酢の物 みそ汁	28) ごはん 豚肉の和風ソース 大豆のトコ煮 野菜サラダ スープ	29) にゅうめん おからの炒り煮 野菜ソテー フルーツ	30) ごはん 魚の利久焼き 肉じゃが 青菜の和え物 みそ汁	31) 豚丼 みそ汁 牛乳
おにぎり	きな粉団子	フルーツポンチ	おにぎり	レーズンスコーン	

## 朝食にごはんを食べましょう

※都合により献立を変更する場合があります。お休みの日はお休みです。

毎日記入してもらっている生活表を見ても分かるように、子ども達は朝食として何かしらのご飯物を食べて登園してきます。

朝食にパンを常食されている方も多々いらっしゃいますが、日本人の主食である「ごはん」を常食できるように10月に向けていたしたいと思います。ぜひ、何故「ごはん」を食べることか、大切なのかお話ししたいと思っております。

お米の主成分の糖質(デンプン)は人間のエネルギー源として最も重要です。人間が健康に暮らす為には、量的に一番摂取しなくてはならないのが糖質です。脳の唯一のエネルギー源であり、体内に大量に貯蔵できるブドウ糖は、日食したばかりの朝には不足状態にあります。脳や身体を活動に働かせる為には一日のほとんどの朝ごはんがエネルギーを補うことがとても大切です。しかもお米には血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルも多く含まれています。つまり、お米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。

同じ糖質(デンプン)の摂取でも、お米は「粗食」、パンは「精食」なので、糖の代謝に与える影響に差があります。

「粗食」のごはんはゆっくりと消化、吸収され、ゆっくりと血糖値を上げて長時間維持します。保育園の子ども達はお腹が空くと、全身を使った遊びや生活が出来にくくなります。なので、腹もちのいいごはんを食べてきてほしいのです。

また、ごはんは味にクセがありませんので、どんなおかずとも合います。特に魚介類、海苔類、豆、豆製品、

いも類、野菜などは、現代の日本人の健康に役立つ食品と相性がとても良いのです。パンは水分を多く含むごはんとは異なり、そのままで食べにくい。乳、乳製品、油脂類、肉類、卵などは相性がいいので、食べ過ぎると肥満の原因にもなります。さらに、ごはんは毎日食べ続けても飽きることはない、おいしい食品です。

一日のほとんどの大切な食事(朝食)にごはんを食べて、保育園で元気な朝を迎えてほしいと思います。