

令和2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
★リクエストメニュー ・岡垣 結初さん (塩ラーメン) ・森山 菜々花さん (チャーシュー麺) ・曾田 莉帆さん (お好み焼き) 今月は3名が6才を迎えます。お楽しみに!!				1) ハンバーグ 茶飯 魚のさばり照り焼き 切り干しあじの煮物 ごま和え みそ汁	2) 一日保育の方は お弁当 <small>かじり</small>
4) 井のりの日	5) こどもの日	6) 振替休日	7) 3ともの日お祝い わかめごはん ハンバーグ、キャベツ フライドポテト 磯知え、しじみ汁 米粉もちぎはしあん	8) ごはん 魚のオムレツ揚り おからの豆乳煮 元気サラダ みそ汁 大学芋	9) 一日保育の方は お弁当 <small>かじり</small>
11) ごはん 豚肉の生煮焼き、キャベツ 粉ふき芋 ほうれん草ナムル みそ汁	12) ごはん 魚のみそ煮 アスパラのソテー さつまいものレモン煮 みそ汁	13) ごはん 豆腐の肉みそグラタン しじみが芽の煮物 ゆかり和え みそ汁	14) ★塩ラーメン 厚揚げの含め煮 切り干しのごま和え フレーズ	15) ごはん 魚のしんじく焼き さつまいもの甘酢和え キャベツとひじきのサラダ 若竹汁	16) おにぎり 豚汁
高野豆腐のゴロゴロ揚げ	わかめおにぎり	マカロニのあべかわ	お好み焼きおにぎり	ホトトフ	
18) ごはん 鶏肉のごまお焼き あらめの煮物 しらす和え みそ汁	19) ごはん 干しカレイ おからの豆乳煮 元気サラダ みそ汁	20) ★チャーシュー麺(年表)	21) ごはん 麻婆豆腐 さつまいもと長豆の煮物 おかか和え 中華スープ	22) ごはん 魚のムニエル しじみが芽の煮物 塩昆布としらすのサラダ みそ汁	23) おにぎり のんべい汁
フライドポテト	おはスコーン	ごま塩おにぎり	もちぎ団子	ごま焼きおにぎり	
25) ★お好み焼き(年表)	26) ごはん 魚のすり身焼き 切り干しの煮物 キャベツのおかかごま和え みそ汁	27) お弁当	28) ごはん 大豆と孔あみのかき揚げ (ぼんし)和え あらめの煮物 みそ汁	29) ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 肉豆和え みそ汁	30) おにぎり 豚汁
豆乳フリン	梅しじみおにぎり		糸昆布おにぎり	あいとん汁	

※都合により献立を変更する場合があります。おやつに牛乳がけします。

新型コロナウイルスの影響で、日常生活が制限されており、いつも通りの生活が送れる日を願うばかりです。二人子時こそ、食事をしっかり摂り、免疫力を高めることが大切です。3食の中でも、幼児期には特に朝食が重要です。今月は朝食の大切さについてお知らせします。

★ 脳を活発に働かせるため

脳は身体の中で、一番エネルギー(ブドウ糖)を消費する。朝食を食べないと、脳にエネルギーがいきわたらず、脳が活発に働くことができません。

★ 睡眠のため、下がっている体温を上上げるため

夜、寝ている間に、下がっている体温をあげるために、朝食が重要である。朝食を食べることで、体温があがり、脳や体を活発に動かすことができる。

★ 朝の排便の習慣をつける

体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましく、そのためには、ある程度の食事の量と、繊維質(野菜)と水分によって、腸に刺激を与えることが大切(貝たけさんみそ汁がおすすめ)

朝食内容は...

朝食に甘いジュースや菓子パンばかり、糖質だけしか摂らなければ、食事は血糖値が急上昇、急降下し午前中の早い時間から疲れてしまい、ボーンと倒れたり、イライラしたりします。朝食に糖質(ごはん)と一緒に、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)を摂ると、血糖値上昇が緩やかに継続し集中力が上がります。また、パン食とごはん食では、脳の神経細胞の量や知能指数にも差が出てくるので、ごはん食をおすすめします。どうしても、パン食というご家庭は、全粒粉やライ麦パンにすると、血糖値上昇は多少抑えられます。

朝食は脳を目覚めさせる重要な役割があります。脳は学習や運動だけでなく、感情をコントロールする役割も果たすので、朝食を食べる習慣をつけ、1日を元気に迎えられるように、1日掛けていきたいと思います。

献立例

