

令和4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
2) ハハハ飯 茶飯 夕羽元の梅酢煮 さつまいもの甘煮 磯知え みそ汁 豆乳しらす煮	3) 憲法記念日	4) みどりの日	5) こどもの日	6) こどもの日お祝い献立 わかめごはん ハンバーグ、キャベツ フライドポテト 野菜のごまみそ知え みそ汁 レーズンスコーン	おにぎり 豚汁
9) ごはん 麻婆チ子 さつまいものから揚げ 野菜のナムル 中華スープ 梅おかわおにぎり	10) ごはん チリカレー おからの豆乳煮 納豆知え みそ汁	11) ごはん 豚肉のごまみそ焼き 米粉きり 五色知え みそ汁	12) ★塩ラーメン 厚揚げの含め煮 キャベツの中華サラダ フルーツ みそ焼きおにぎり	13) ごはん 魚の梅みそ煮 切り干しのソテー炒め アスパラのごま知え みそ汁 きな粉団子	14) 都合により 一日休養の方は お弁当が必要です
16) ごはん 鶏肉のシモントス あらめの煮物 しらす知え みそ汁 チ子ごはん	17) ごはん 魚の刺身焼き ポテトサラダ キャベツとひき肉のカレー みそ汁	18) ごはん チリコンカン さつまいものシモ煮 煎餅の物 みそ汁 わかめおにぎり	19) 弁当 	20) ごはん 魚のすり身焼き 金平ごぼう 元気サラダ みそ汁 若石揚げ	21) おにぎり のハロハロ汁
23) ごはん 厚揚げの中華炒め じゃが芋の煮物 塩昆布としらすのサラダ みそ汁	24) ごはん 魚のカレー煮 おからの炒り煮 磯知え みそ汁	25) ★カレーライス 冷奴 野菜サラダ オレンジゼリー	26) ごはん 大豆と空豆のかき揚げ さつまいもの甘煮知え おかわ知え みそ汁 ゆかりのり巻き	27) ごはん 魚の竜田揚げ 切り干しの煮物 ぼんち知え みそ汁 フライドポテト	28) おにぎり 豚汁
30) ごはん ★4キンステーキ(年組) 鶏肉の塩焼き、キャベツ じゃが芋のスーパ煮 きゅうりの塩っぺ みそ汁 マカロニのあべかわ	31) ごはん 魚のパン粉焼き 大豆の煮物 キャベツのおかわマヨ知え みそ汁 ひじきおにぎり			★リクエストメニュー ・権屋 太雅丸 (塩ラーメン) ・春日 圓希丸 (カレーライス) ・泰 柚樹丸 (4キンステーキ) 今月は3名がももを迎えます。お楽しみに!!	

* 都合により献立を変更する場合があります。おやみに牛乳がうきます。

朝食には ごはんを食べよう!!

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい生活にも少しずつ慣れてきた子どもたちです。元気に楽しく園生活を送るためにも朝食をしっかりと食べる事が大切です。特に日本人の主食である「ごはん」を食べることで、子どもの身体や脳の発達を促します。

ごはん

- ・100g当たりの脂質 0.3g
- ・何のおかずにも合う(和風にも洋風にも)
- ・塩分・糖分・添加物は含まれない
- ・よく噛んで食べることで

噛むことで

- ・あごが育ち、歯並びも良くなる
- ・唾液も分泌し、虫歯予防につながる
- ・脳細胞の動きが活発になり、脳が発達する
- ・食べ物も味わらなれど、味覚が発達する

- ・ごはんは腹もちが良く、血糖値の上昇も緩やか

パン

- ・100g当たりの脂質 4.1g
- ・脂質が多いお粥に比べ
- ・塩分・糖分・添加物が多い
- ・飲み物で流し込んで食べる傾向がある
- ・パンは休日などのお楽しみとして食べる量や頻度に気をつけてください。

ごはんと一緒に...

- ★ 体温上昇を速やかにし、午前中の活動を活発にできるようにするにはたんぱく質(魚、納豆、豆腐、肉、卵)を取り入れると良いです。たんぱく質を構成するアミノ酸には、脳の機能を高める働きがあります。
- ★ 炭水化物やたんぱく質の消化吸収を高めるのが、野菜や海藻に含まれるビタミンやミネラルです。季節に彩られた野菜の入ったみそ汁は理にかかった料理です。

朝ごはんを食べた後、子どもが食べてくれたらいいという場合は、夕食は早めにすませ、早く寝て、(いつもより)早く起すようにしてください。また、子どもが食べやすいように、小さなおにぎりを作ったり、子どもに自分でおにぎりを作ってもらってもいいですね。みそ汁は前日に野菜を煮込み、冷蔵庫で保存し、朝に温め直し、みそを溶くことで、時短にもなります。出掛ける前の忙しい時間ですが、子どもたちが1日を元気に迎えられるように、朝ごはんの大切さを意識することが必要になります。