

令和 6 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 ・新井 勇人さん (夕巻き寿司) 今月は1名からのお返事 お楽しみに!!		1) ごはん 厚揚げの中華炒め さつまいもの甘煮 おかか和え みそ汁	2) 子どもの日お祝い 茶飯 ハンバーグ、キャベツ フライドポテト 磯和え、みそ汁	3) 憲法記念日	4) おじりの日
振替休日	2) ごはん チレカレー 肉じゃが アスパラのナムル みそ汁	3) ごはん 鶏肉の照り焼き和え さつまいものレモン煮 しらす和え みそ汁	4) ★夕巻き寿司(年長児) 鮭とじゃりのお寿司 豆腐の肉みそあんかけ 七かりの煮物 ごま和え、すまし汁	10) ごはん 魚のいんにく焼き 大豆の煮物 キャベツとわかめの中華炒め みそ汁	11) おにぎり 豚汁
3) ごはん 豚肉ソテー、キャベツ おからの豆乳煮 おかか和え みそ汁 大学芋	14) ごはん 魚のみそ煮 ポテトサラダ 磯和え みそ汁	15) 弁当 	16) ごはん 麻婆豆腐 さつまいものから揚げ あらめの中華炒め 中華スープ	17) ごはん 魚の磯辺揚げ じゃが芋の煮物 アスパラのごま和え みそ汁	18) おにぎり の、ハロイ汁
20) ごはん 年羽元のさつまいも煮 焼きじゃが 納豆和え みそ汁 ホトトフ	21) ごはん 魚のわきみそ焼き 高野豆腐と小松菜の煮物 元氣炒め みそ汁	22) ごはん 豆腐の五目焼き さつまいもの甘煮 野菜のごま和え みそ汁	23) ごはん ホークビーンズ 七かりとあらめの煮物 しらす和え みそ汁	24) ごはん 煮魚 さつまいもの甘煮和え 五色和え みそ汁	25) 都合により 保育希望の方は お弁当が必要です
27) ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 米粉きり 梅和え みそ汁 ゆかりのり巻き	28) ごはん 魚のタンドリー おからの炒り煮 キャベツの酢の物 みそ汁	29) ごはん 空豆と玉葱のきり揚げ あらめの煮物 七かりのごま酢和え みそ汁	30) 1人組合唱 ごはん 厚揚げの含め煮 肉じゃが ごま和え みそ汁	31) ごはん 魚のさつまいも照り焼き 七かりの煮物 はん三和え みそ汁	ありがとう ・1ヶ月の子 ・わかめ たくさん頂きました。 ありがとう ございました。
	和風ラスク	いちご豆乳プリン	青のりごまおにぎり	じゃが芋のカレーおやき	

※都合により献立を変更する場合があります。おやつに牛乳がつかない場合があります。

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。新入園児さんもしずう園の生活に慣れ、お友達と楽しく遊ぶ姿が見られます。園生活を楽しく元気に過ごすためには、朝食をきちんと食べてから登園することが大切です。子どもさんが元気に身体を使って遊ぶためには、腹持ちの良いごはんを主食として食べるのが重要です。さらに、水に溶かして食べてほしいのがみそ汁です。

朝食に食べる具だくさんのみそ汁は、いかに時代が変わろうとも変わらぬ伝えていきたい日本の食の宝物だと言われています。「みそ汁は朝の毒消し」ということわざがあるほど、みそ汁は朝食飲むのが一番です。朝にあたたかいみそ汁を飲むと、内臓をやさしく温めてくれ、身体の働きが活発になります。さらに、朝は水分も栄養素も失われている状態です。みそ汁には、身体に欠かせない水分、必須アミノ酸やブドウ糖、ナトリウムやカリウムなどの微量栄養素が含まれていて、失われた栄養素を補給してくれます。その他、みそには自律神経を整えたり、第2の脳と言われる腸の働きを活発にし、排便を促す効果があります。

みそ汁は、水に溶かしてしまう栄養素を汁ごと食べることでできるのも良いところです。みそそのものの栄養と具の野菜などから溶け出した栄養たっぷりの汁で、最低限の栄養は補うことができます。みそ汁があれどまだいいお子さんは汁だけでも飲めるといいですね。

朝、忙しくてみそ汁を作る時間が少ない時や、夕食でみそ汁を食べるご家庭は、前日の夜に夕飯に作っておいたみそ汁(保存は冷蔵庫)に、豆腐や油揚げのたんぱく質を追加し、ごはん(おにぎり)と一緒に食べることで元気に一日を過ごすことができます。

「朝のみそ汁」は子どもさんの心と身体をつくることにつながりますので、ぜひ実践してみてくださいね。