



# 5月献立予定表

こぐま保育園

令和5年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1) ごはん 八宝菜 さつま芋のシモン煮 中華スープ	2) こどもの日お祝い 茶飯 ハンバーグ、キャバツ フライドポテト、磯知え あさり汁	3) 憲法記念日	4) みどりの日	5) こどもの日	6) 保育希望の方は お弁当が必ずです
7) 煮たごまおにぎり	こいのぼりクッキー				
8) ごはん 豆腐キャベツ じゃが芋のみそ煮 ごま和え みそ汁	9) ごはん 魚のフライ 七切り芋の煮物 はん三知え みそ汁	10) ごはん 鶏肉のみそ炒め さつま芋と絹布の煮物 五色知え みそ汁	11) ごはん 豚しゃぶサラダ 大豆の煮物 ゆかり知え みそ汁	12) ごはん 魚のニンニク焼き おからの豆乳煮 納豆知え みそ汁	13) おにぎり のハハ汁
煮石揚げ	ママの子ごはん	黒ごまゼンバイ	塩昆布おにぎり	じゃが芋のカレー	
15) ごはん 手羽元のさっぱり煮 さつま芋のから揚げ 野菜のごま和え みそ汁	16) ごはん フンドリー 魚 豚肉とアスパラのみそ 元気サラダ みそ汁	17) ★塩ラーメン 厚揚げの含め煮 しらす知え フルーツ	18) 弁当 	19) ごはん 魚のすり身焼き さつま芋の土佐煮 七切り芋のごま和え みそ汁	20) おにぎり 豚汁
梅おかわおにぎり	豆腐マフィン	みそ焼きおにぎり		マカロニのあべかわ	
22) ごはん 春巻き あらめの煮物 野菜のナムル 中華スープ	23) ごはん チカレ 塩肉じゃが 磯知え みそ汁	24) ごはん ケリコンカン さつま芋の甘煮 キャバツのおかわと和え みそ汁	25) ごはん ★焼肉(年見) 豚肉の生姜焼き、キャバツ かやちの含め煮 ごま和え みそ汁	26) ごはん 煮魚 七切り芋のソース炒め 酢の物 みそ汁	27) おにぎり 豚汁
豆乳マフィン	レーズンスユーン	ゆかりのり巻き	オレンジゼリー	わかめおにぎり	
28) ごはん 麻婆ママの子 かぼちゃのから揚げ キャリのみそおかわ和え 中華スープ	30) ごはん 魚のオスターソース焼き じゃが芋の煮物 塩昆布としらすのサラダ みそ汁	31) ごはん 大豆と空豆のわさ揚げ さつま芋の甘煮知え おかわ知え みそ汁	★リクエストメニュー ・藤永 祐都さん (塩ラーメン) ・和田 怜依さん (焼肉) 今日は2名が6名を連れてお参りです		
豆乳くずし	糸昆布おにぎり	みそらレ団子			

※都合により献立を変更する場合がありお詫言わせていただきます。

朝飯後が始り1ヶ月が過ぎようとしています。新生活にも徐々に慣れてきた子ども達です。保育園で楽しく元気に過ごす為には朝食をしっかり食べる事が大切です。今月は予防医科コンサルタントの細川モモ氏の「お米が主食の和食で脳を育てる」のお話を紹介します。

成長期の子どもにとって、朝食は大人と比べるのにならなく、むしろ大切な食事です。朝食を食べると血糖値を上げると集中力が高まり、持久力も高まり、学業成績にもプラスに影響します。パンで手軽に済ませると米食を敬遠する気持ちも分かりますか？米食はパン食よりも摂れる栄養素の種類が豊富なことも分かっています。近年、お米に含まれる、自律神経を整える、脳機能を改善する、アルツハイマーの発症リスクを抑制するガンマーオリザノールという成分が注目されています。また、米食にすると、おかわにしやすいのは魚や卵、豆腐やみそ汁などです。それに加えDHA・EPA・シヤンナビ「ブレインフット」と呼ばれる脳にとって良い脂質がたっぷり含まれています。一方、市販のパンに使用されるマーガリンやショートニングなどに含まれるトランス脂肪酸などは、摂りすぎを避けた脂質です。脳は6割が脂肪でできていると言われ、朝食に米とパンのどちらを選ぶかの影響は脳がとんとん成長していく子どもにとって大きいです。お米を食べている子どもの方がパン(小麦)を食べる子どもよりも意欲・言語・記憶に関する脳の発達が良いことと脳科学の研究で明らかになっています。大人になっても脳は活性化します。脳がとんとん大きく育っていく時期は期間限定です。長い一生からすれば、限られた期間なので、忙しい中でも子どもに朝ごはんを食べさせてあげたいです。しらすおにぎりや豆腐と野菜の入ったみそ汁だけでも脳とからだを元気に育て、朝食にたります。休日にはパン食にするなどメリハリをつけてもいいですね。

是非、早起き、早寝を以て生活習慣を見直し、朝ごはんをおいしく楽しく食べられるようにしたいですね。