



給食だより 献立表 5月



令和5年度5月発行 第一吉備こども園

新しいクラスや環境にも少しずつ慣れてきている5月。緊張が取れてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時期でもあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら体調管理に気を付けて行きましょう。

《朝ごはんを食べよう》

忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはは「食育」の第一歩です。乳幼児期は一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては1回1回の食事がとても大切です。



○朝ごはんて体内時計を整える

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中の中枢時計を前進させ、朝ごはんて臓器の末梢時計を前進させています。朝ごはは、目覚ましのスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。



○朝ごはんづくりのコツ

☑パターン化すると楽！

忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめです。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

☑夕食時に朝ごはんの準備をしておくで楽！

翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食づくりの時短につなげましょう。

☑総菜を作って冷凍して使いまわすと楽！

「ひじきの煮物」や「青菜のふりかけ」などを作って冷凍しておきましょう。ごはんに合わせてチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツにしたり。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。



5月5日は“端午の節句”。こいのぼりを立てて“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。ちまきにはちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、かしわもちには、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

《旬の食材：グリーンピース》

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。岡山では、グリーンピースのことを“アラスカ”と呼ぶことをご存じですか？給食ではこのアラスカを使ったアラスカご飯が登場します。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食でも味わってほしいと思います。



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	月	牛乳 菓子	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 果物		牛乳 梅ちりおにぎり	634.6 (531.0)
16	火	牛乳 菓子	タンドリーチキン スパゲティソテー 果物		牛乳 菓子 16:米粉のココア蒸しケーキ	640.6 (539.0)
17	水	牛乳 菓子	さつま汁 ひじきふりかけ 青菜のおひたし 果物		牛乳 菓子	575.9 (486.4)
18	木	牛乳 菓子	アスパラガスのグラタン もすくスープ トマト		牛乳 菓子 小魚	628.3 (484.5)
19	金	牛乳 菓子	魚のかば焼き 五色和え 果物		牛乳 ベジータケーキ	624.3 (522.8)
20	土	牛乳 菓子	カレーうどん 切干大根のしらすあえ 果物		牛乳 菓子	524.4 (496.4)
22	月	牛乳 菓子	鶏肉のすきやき煮 キャベツのごま酢あえ 果物		牛乳 ピザトースト	613.5 (514.2)
9	火	牛乳 菓子	☆お楽しみ会献立☆ アラスカごはん 彩野菜のごまあえ さわらのみそマヨネーズ焼き トマト すまし汁 果物		牛乳 菓子	609.1 (510.3)
23	火	牛乳 菓子	魚の照り焼き ひじきとちりめんの和え物 果物	みそ汁	牛乳 菓子	587.5 (528.3)
24	水	牛乳 オレシ	鶏肉のからあげ チャプチェ トマト		牛乳 豆乳もち	611.7 (471.2)
25	木	牛乳 菓子	豚肉と厚揚げの味噌炒め 焼きポテト 手作りふりかけ		牛乳 11:ヨーグルト苺ソースかけ 25:フルーツヨーグルト	577.2 (483.2)
26	金	牛乳 菓子	ハヤシライス フレンチサラダ 果物		牛乳 菓子 昆布	625.2 (523.6)
27	土	牛乳 菓子	焼きそば きゅうりの酢の物 果物		牛乳 菓子	529.1 (501.0)
29	月	牛乳 菓子	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおかかあえ 小魚ごま風味		牛乳 菓子 チーズ	605.0 (477.8)
30	火	牛乳 菓子	千草焼き もやしの和え物 みそ汁	果物	牛乳 きなこクリームサンド	600.2 (511.6)
31	水	牛乳 菓子	豚肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆		牛乳 チーズポテトボール	605.0 (472.1)