

5月の給食だより

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

第二王子町保育園





園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、5月はゴールデンウィークを機に体調を崩してしまう子もいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

月	火	水	木	金	土
2 五目蒸し卵 牛肉とパレイの炒め物 果物	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 そら豆くんのカレー コールスローサラダ 果物	7 かしわごはん 若竹汁 果物
りんごゼリー				こいのぼりクッキー	チョコマフィン
9 魚のトマトソースがけ ペペロンチーノ スナップエンドウ	10 凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草のおかか和え 果物	11 豚肉とキャベツの味噌炒め タケノコとふきの煮物 果物	12 南瓜とひき肉の卵焼き キャベツのゴマ和え 果物	13 魚の味噌煮 新ごぼうのサラダ スナップエンドウ	14 きつねうどん 果物
牛乳もち	グリンピースおにぎり	もちもち南瓜ケーキ	スキムクッキー	フルーツヨーグルト	マドレーヌ
16 巣ごもり卵 ポパイサラダ 粉吹き芋	17 かしわとコーンの炒め物 野菜のゆかり和え 果物	18 豆腐ハンバーグ ひじきとチーズのサラダ 果物	19 魚の照り焼き 野菜の納豆和え 南瓜の甘煮	20 おべんとうの日 	21 ロールパンサンド 南瓜スープ 果物
みたらし団子	ツナパン	バイクドポテト	オレンジゼリー	ドーナツ	ふかし芋
23 大豆入りひじきの油炒め ポテトサラダ 果物	24 元気ナゲット 小松菜のごま和え 果物	25 お誕生日会 	26 コーン入り豆乳卵スープ 切干大根サラダ ししゃも	27 魚の香草パン粉焼き 大豆サラダ 果物	28 ハヤシライス ゆで卵 果物
マカロニかりんとう	フレンチトースト		黒糖まんじゅう	野菜ポッキー	豆乳蒸しパン
30 ひじき入り豆腐のまり揚げ 中華風酢の物 トマト	31 かに玉 肉と野菜の変わり金平 果物	★	★	★	★
じゃこおにぎり	キャベツの米粉焼き				

子どもの日のお祝い

5月5日は端午の節句といって、男の子の成長を願う日です。こいのぼりのコイは滝を昇って龍になったという伝説がある魚で、それにちなんで子どもがどんなことにも頑張っ立ち向かうように、成功するようにと願いが込められています。

かしわもちに巻いてある葉っぱ、柏の木は新しい芽が出てくるまで葉が落ちてこないそうです。そのため、子どもに恵まれるように縁起のいい意味があります。また、関東では「柏餅」ですが、関西では「ちまき」を食べることが主流です。

元気な1日は朝ごはんから!

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」「低くなった体温を回復させる」「排便をうながす」などです。

- ①炭水化物でエネルギー補給：ごはんは一口大のおにぎりにしたり、納豆やしらすをかけるなど変化をつけ、食べやすくしてあげましょう。
- ②たんぱく質で体温を上げる：チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼きなど、たんぱく質もしっかりとりましょう。
- ③野菜を食べてビタミン補給：野菜は味噌汁やスープに入れると食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも野菜の甘みが出て美味しくなりますよ。

朝は忙しくなりがちですが、ほんの少しでもお子さんと一緒に座って朝ごはんを食べましょう。



子どものお弁当の目安量

離乳期	1~2歳児	3歳児
食べなれたもの 食べやすい大きさのもの 約250kcal	一回に必要なエネルギー量 約280~300kcal程度	一回に必要なエネルギー量 約300~450kcal程度

4~5歳児
一回に必要なエネルギー量
約450~500kcal程度

一回に必要なエネルギー量(kcal) = お弁当容器の大きさ
お弁当箱の裏に大きさ(容量)が書いてあるものがあるので、目安にしてみてください♪
【例: 300ml = 300kcal】
kcalは平均値です。
個々の身長体重などで多少のずれはあります。



お知らせ



5月20日(金) おべんとうの日
5月25日(水) お誕生日会



畑で採れた新玉ねぎです♪
給食に取り入れていきます!