



給食だより

津田このみ学園
令和5年5月号

入園・進級から約1か月が過ぎようとしています。新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出やすい時期です。環境が変わり、生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身につけるために「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。

よい子ネットに毎日の給食を画像入りでアップしています。「今日は何が入っていた?」「おうちでも作ってみるね。」など、お子さんとの会話がはずみますように。

今月の給食目標 園の食事に慣れる

旬の食材 たけのこ 春キャベツ 新じゃがいも 新たまねぎ さやえんどう いちご アスパラガス

朝ごはんステップアップ

| ホップ (主食のみ) | ステップ (主食+1品) | ジャンプ (バランスを考える) |
|---|---|---|
| | | |
| いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。 | 主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。 | 主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。 |

©少年写真新聞社2023

毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、もっとも摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンにくらべて、ごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹もちもよいので、朝食にはごはん食がおすすめです。

5月献立予定表

| | |
|--------|-------|
| 上段 給食 | 担当 小林 |
| 下段 おやつ | 担当 中島 |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|--|--|--------------------------------------|
| 1 むしどりのちゅうかあえ わかめスープ | 2☆ こどものひメニュー ハンバーグ スパゲティサラダ はたけのスープ | 3 けんぼうきねんび | 4 みどりのひ | 5 こどものひ | 6☆ きぼうほいく べんとうじさん |
| ポパイケーキ ぎゅうにゅう | こどものひおやつ | | | | せんべい |
| 8 こうやどうふとやさいのもの チャプチェ | 9 にざかな じゃがいものごまソテー とんじる | 10 スタミナチキン ほうれんそうのおかあえ オニオンスープ | 11 ツナじゃが ひじきとだいずのため | 12 さけのしおやき リヨネーズポテト わかたけじる | 13☆ きぼうほいく やきうどん チーズ |
| 鮭チーズポテト | みかんゼリー | セサミトースト ソイオレンジ | ほねぶとパンケーキ ぎゅうにゅう | くだもの | せんべい |
| 15☆ しんメニュー ポークビーンズ ツナともやしちゅうかあえ | 16 さわらのしモンふうみ ブロッコリーのごまあえ パンプキンスープ | 17 すどり ちゅうかスープ | 18 あじのオープンフライ キャベツのゆかりあえ みそワタンスープ | 19☆ スポーツデイ 2・3・4・5歳 おたのしみパン 0・1歳給食 ちゅうかどん やさいスープ | 20☆ きぼうほいく とりにくうどん くだもの |
| やきそば | キャロットケーキ ぎゅうにゅう | かみかみおやつ | じゃこトースト ソイりんご | ごましおおにぎり | せんべい |
| 22 マーボー豆腐 はるさめサラダ | 23 さけのムニエル マセドアンサラダ もずくスープ | 24 はっぼうさい だいずとじゃこのさつとに | 25 とりにくのさっぱり ごぼうサラダ かぼちゃのみそしる | 26 さわらのしおやき ほうれんそうのごまあえ わかめとらちゅうかスープ | 27☆ きぼうほいく わかめラーメン チーズ |
| こくとうむしパン ぎゅうにゅう | スコーン | てづくりヨーグルト ビスケット | かみかみおやつ ソイオレンジ | クリームパン | せんべい |
| 29 カレーシチュー きりぼしだいこんの にもの | 30 カレイのごまがらめ ブロッコリーサラダ あぶらあげのみそしる | 31 チンジャオロース とうにゅうコーンスープ | | | |
| くだもの | わかめおにぎり | フライドポテト ソイりんご | | | |