5がつ きゅうしょくだより

テーマ　食べるってどんなこと？

一口に食べ物と言っても、ごはんや肉、魚に野菜、果物…と、数えきれない程、様々な食べ物があります。たくさんある食べ物の中から、自分の好きな物だけを、何でもかんでも食べてしまうと、栄養が偏ってしまい、体の不調につながりかねません。食事をする際には、食べ物が体にしてくれる、それぞれの働きを理解し、選択していく必要があります。

ポイントは信号機！？

食べ物が体にする働きによって、3色に分けられます。それが、信号機と同じ、赤、黄色、緑の3色で、これを【 3色の食品群 】といいます。食事をする際は、この3つの色を意識して食べると、大きな乱れを防げます。

赤
たんぱく質やミネラル
主におかず（肉や魚）
血や筋肉、歯や骨などを作る

黄
炭水化物や脂肪
主食（ごはん、麺、パンなど）
体を動かし、力や熱になるエネルギー源

緑
ビタミンやミネラル
主に野菜・果物など
体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物脂肪の代謝に必要

5月の行事

こどもの日（端午の節句）
～趣旨～　こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日と定められています。

こいのぼり
「鯉」という魚は強くて流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝をのぼってしまう魚で、そんなたくましい鯉のように子供たちが元気に大きくなるようにと願いがあります。

かしわもち
柏の葉でおもちを包んだ柏もち、柏の葉は子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。

かぶと
かぶとは昔、体を守るために使われていました。そのため子どもの身を守って元気に大きく育つようにという意味がこめられています。

～ 給食メニューのご紹介 ～

【 えびと鶏肉のクリーム煮 】
～ 材料 ～　4人分

・ブラックタイガー	40g
・鶏むね肉	120g
・でん粉	4g
・じゃがいも	120g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	40g
・マカロニ	20g
・油	小さじ1
・シチューミクス	32g
・牛乳	320g

～ 作り方 ～
①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを好みの大きさに切ります。
②マカロニを茹でます。
③鶏肉を一口大に切って、でん粉をまぶします。
④鍋に油をしき、③をじっくり焼きます。
⑤①を入れて炒めて、牛乳を入れます。
⑥えびとマカロニを入れて、えびに火が通ったら一旦火を止め、シチューミクスを入れ、弱火でコトコト煮ます。

ポイント！
子どもたちに人気のメニューです。鶏肉にでん粉をまぶして焼くことで肉が柔らかくなります。
豆乳でも美味しくできます。

これから温かい季節になってきますね。幼稚園にも少し慣れてきた頃でしょうか。食べ物もこれから育つ良い気候になっていきますので、お子さんたちも元気に活動できるよう、旬の食べ物を給食でも取り入れていきたいと思っています。好き嫌いのあるお子さんは、少しずつ慣れていってもらえたらと思います。
もし、給食を残してしまい、お腹が空いている場合は小さなロールパンに牛乳、果物など栄養のあるものをおやつにオススメします。

管理栄養士　相内、一色

5月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月		火		水		木		金	
きゅうしょく	2日		3日　＜憲法記念日＞		4日　＜みどりの日＞		5日　＜こどもの日＞		6日	
	ちらし寿司	米、にんじん、ちらし寿司用合わせ酢 さやえんどう、鶏卵 桜でんぶ、焼きのり							ごはん	米
	すまし汁	木綿豆腐、ほうれん草 ぶなしめじ							すまし汁	えのきだけ、高野豆腐
	ハンバーグ	鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、牛乳 鶏卵、パン粉、水煮大豆 しょうが、にんにく、トマトケチャップ、中濃ソース							スペイン風オムレツ	鶏卵、チーズ、玉ねぎ じゃがいも、ベーコン
	オレンジ								キャベツマヨ和え	キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ
									バナナ	
もちもの	はし・スプーン								はし・スプーン	
おやつ	フルーツヨーグルト和え お茶	みかん缶、もも缶、バナナ、ヨーグルト 麦茶							マリービスケット プルーン 牛乳	
きゅうしょく	9日		10日		11日		12日		13日	
	あおのりごはん	米、あおのり、ごま	手作り塩ラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ	ごはん	米	塩パン		ごはん	米
	みそ汁	木綿豆腐、小松菜 にんじん	かぼちゃミルク煮	かぼちゃ、レーズン 牛乳	みそ汁	ほうれん草、切り干し大根 油揚げ	かぶのスープ	かぶ、かぶの葉、小松菜 ベーコン	すまし汁	生揚げ、小松菜
	鶏肉の生姜焼き	鶏もも肉、しょうが	パイン		いわしの煮付け	いわし	豚みそ焼き	豚肉、みそ、しょうが	チキンチャップ	鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト トマトケチャップ、中濃ソース
	チンゲン菜のチーズおかか和え	チンゲン菜、チーズ かつお節			小松菜の昆布和え	小松菜、にんじん、塩昆布	野菜のさっぱり和え	キャベツ、ほうれん草、みずな コーン、ごま、	ピーマンとしらすの炒め物	ピーマン、もやし しらす干し、かつお節
	りんご				キウイ		バナナ		オレンジ	
もちもの	はし		はし・スプーン		はし		はし・スプーン		はし	
おやつ	ハッピーターン 一口チーズ 牛乳		プリン 牛乳		チョイス 牛乳		ふかし芋 牛乳	じゃがいも、バター	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉、牛乳、鶏卵

５月のこんだてひょう

	月		火		水		木		金	
きゅうしょく	16日		17日		18日		19日		20日	
	ごはん	米	煮込みうどん	うどん、豚肉、しいたけ 白菜、長ねぎ、にんじん	わかめごはん	米、わかめ	食パン	いちごジャム	ごはん	米
	すまし汁	長ねぎ、わかめ、大根	チンゲン菜とソーセージの炒め物	チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	みそ汁	ほうれん草、えのきたけ、油揚げ	ポトフ	鶏もも肉、ウインナー にんじん、じゃがいも、れんこん	みそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ わかめ
	五目卵焼	鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油	バナナ		鮭の照り焼き	鮭、きな粉	ほうれん草のツナ和え	ほうれん草、ツナ缶 マヨネーズ	すき焼き風	豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、しらたき 長ねぎ
	にんじんしりしり	にんじん、コーン ごま油、かつお節、ごま			白菜昆布和え	白菜、きゅうり、塩昆布	トマト		小松菜チーズおかか和え	小松菜、チーズ かつお節
	キウイ				りんご		オレンジ		バナナ	
もちもの	はし		はし		はし		はし・スプーン		はし	
おやつ	どら焼き 牛乳		ミニクリームパン 牛乳		海苔巻きせんべい ーロゼリー 牛乳		焼き芋 牛乳	さつまいも	揚げ一番 牛乳	
きゅうしょく	23日		24日		25日		26日		27日	
	大豆入りカレー	米、水煮大豆、豚ひき肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん カレールウ、トマトケチャップ	ごはん	米	ふりかけごはん	米、おかかふりかけ	ロールパン		ミートソーススパゲティ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト、中濃ソース トマトケチャップ、バター、粉チーズ
	野菜サラダ	キャベツ、きゅうり 小松菜、ごま	みそ汁	ほうれん草、にんじん、生揚げ	けんちん汁	大根、にんじん、ごぼう 木綿豆腐、油揚げ、長ねぎ	えびと鶏肉のクリーム煮	えび、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、枝豆 バター、小麦粉、牛乳	もやしの鶏肉スープ	鶏もも肉、もやし、にら えのきたけ、にんじん
	バナナ		豚肉の炒め物	豚肉、キャベツ、ぶなしめじ しいたけ、にんじん	鮭の塩焼き	鮭	豆サラダ	水煮大豆、きゅうり にんじん、コーン、マヨネーズ	ショートケーキ	
			もやしのお浸し	もやし、小松菜、かつお節	キャベツマヨ和え	キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ	バナナ		いちご	
			パイン		オレンジ					
もちもの	はし・スプーン		はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン	
おやつ	星たべよ 牛乳		マリービスケット 牛乳		クラッカー プルーン 牛乳		バームクーヘン ヤクルト		フルーツポンチ 牛乳	パナナ、パイン缶、もも缶 もも缶汁、りんごジュース
きゅうしょく	30日		31日							
	ごはん	米	コーンごはん	米、コーン						
	みそ汁	木綿豆腐、わかめ	みそ汁	ほうれん草、舞茸、油揚げ						
	にらオムレツ	鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ	たらの香り焼き	タラ、にんにく、しょうが						
	ほうれん草昆布和え	ほうれん草、塩昆布、ごま	小松菜しらす和え	小松菜、にんじん、しらす干し						
	キウイ		オレンジ							
もちもの	はし		はし							
おやつ	オールレーズン 牛乳		源氏パイ 牛乳							

栄養価１ヵ月平均

エネルギー	550kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	20.1g
カルシウム	318㎎
鉄	2.2g
食塩相当量	1.5g

まつもと薬局