

2025

5月



食育だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境・給食にも慣れてきた頃でしょうか？

何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には初めて食べるものや子供の苦手な食材もできます。身近な大人やお友だちと食べる中で「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもありますので、食の体験を広げることができたらいいなと考えています。



生活リズム



1 起きる時間



朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。朝起きたら日の光を浴びることが大切です。

2 朝食の時間



朝食で体温を上げ1日のエネルギーをチャージしましょう。

3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよく体を動かして遊びましょう。

4 夕食の時間



朝食と同様に、夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

5 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは22～24時です。21時までは寝るようにしましょう。



山口・九州・沖縄の郷土料理

『浦上そばろ（長崎県）』

長崎県の浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようとしたのがはじまりと言われています。

「そばろ」とありますが、挽肉ではなく豚肉を細切りにして、ごぼうや人参、さつま揚げ、糸こんにゃくなどと一緒に炒めて作ります。味付けは醤油・酒を使いますが、それぞれの家庭によって入れる具材や調味方法は様々で素朴であきない味わいという点では共通しています。

認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、郷土料理です。

2025年5月

	月	火	水	木	金	土
日にち	【5月5日 端午の節句】			1日	2日	3日
昼食	こどもの日に食べる「かしわもち」と「ちまき」。 「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ます。「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。			★誕生日会★ ごはん、ヤンニョム風チキン 小松菜のナムル わかめスープ カクテルゼリー・ヨーグルト	★こどもの日★ ハヤシライス ひじきサラダ ミニたいやき 牛乳	憲法記念日
午後 おやつ				黒糖わらび餅	あまおういちごゼリー	
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	こどもの日 	振替休日 	麦ごはん 白身魚のおろし煮 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮っころかし すまし汁	豆腐ブレッド スパゲティナポリタン キャベツの彩り和え 具だくさんスープ 牛乳	焼きめし ブロッコリーのおかか和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ			ビスケット	小松菜のケーキ	牛乳寒天	ビスケット
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	ごはん ふりかけ（たまご） 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 味噌汁、牛乳	わかめごはん 冷やしわかやうどん 鶏レバーのケチャップ煮 パイン缶	雑穀ごはん 揚げささみのレモン風味 ほうれん草のごま和え スープ 牛乳	豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁	◆郷土料理（長崎県）◆ 麦ごはん 浦上そばろ◆ グリーンサラダ 味噌汁、牛乳	麦ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え 味噌汁
午後 おやつ	米粉のプリンタルト	フルーツゼリー	ビスケット	黒糖バナナ蒸しパン	チーズトースト	ビスケット
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	家庭弁当の日 	ゆかりごはん 北海道味噌ラーメン◇ ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツヨーグルト 牛乳	★まごわやさしいデー★ ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁、牛乳	麦ごはん 豆腐入り玉子焼き 切干大根の酢の物 味噌汁	カレーピラフ 三陸産まわりの豆腐カツ ブロッコリーサラダ スープ 牛乳	焼き鳥丼 もやしの中華和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	かぼちゃのケーキ	米粉のカップケーキ	ビスケット	麩のラスク	プリン	ビスケット
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	麦ごはん ピーチジャクのバーベキューソース コールスローサラダ 豚汁、牛乳	★小松菜の日★ 麦ごはん 鶏肉のトマト煮 いんげんの味噌和え 小松菜のスープ	わかめごはん 太平燕（タイロートン） ちくわの磯辺揚げ オレンジ 牛乳	麦ごはんのカレーライス マカロニサラダ バナナ チーズ	★ごみゼロ（530）の日★ ごはん 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のナムル すまし汁、牛乳	雑穀ごはん 豚肉のカレーチャムブル 切干大根とささみの和え物 すまし汁
午後 おやつ	青りんごゼリー	メロントースト	ビスケット	ビスケット	皮つきフライドポテト★	ビスケット