


# 2024 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。身近な大人やお友達と食べる中で「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ればいいなと考えています。

## 生活リズムをつけよう


朝起きて、夜に眠くなるという生活リズムは、時間をかけゆっくり身につけていきます。夜に早く寝て睡眠時間をたっぷり取ることで、自然に早起きできます。朝食を食べることで眠っていた脳と体が目覚めて、日中元気に活動できます。

### 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時までには、寝るようにしましょう。

## 旬の食材

～旬の食材をご紹介します～



### 新じゃがいも

新じゃがいもは、普通のじゃがいもと比べると、皮が薄く、水分量も多いのが特徴です。芽が出ていたり、皮が緑色のものは避けましょう。



### 新ごぼう

柔らかく、普通のごぼうと比べ上品で優しい香りがします。アクが少なく、繊維が柔らかいのでさっと茹でてサラダにするとおいしいですよ。

# 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (未満児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年5月

	月	火	水	木	金	土
日にち			1日	2日	3日	4日
昼食	世界の料理 いただきます！ 今月の世界の料理は『韓国』です。 お楽しみに♪		麦ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮ころかし★ すまし汁	★誕生日会・こどもの日★ ハヤシライス ひじきサラダ ミニたい焼き チーズ	憲法記念日	みどりの日
午後 おやつ	みそ汁		ビスケット	牛乳寒天		
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	振替休日	スパゲティナポリタン ポテトサラダ スープ フルーツポンチ	★世界の料理★(韓国) ごはん ヤンニョム風チキン ほうれん草のナムル わかめスープ	麦ごはん 白身魚のおろし煮 キャベツの彩り和え 味噌汁	雑穀ごはん 豚肉のカレーチャンプル 切干大根とささみの和え物 すまし汁	焼きめし ブロックのおかか和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ		クラッカーサンド	ビスケット	わらび餅	小松菜蒸しパン	ゼリー
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん ふりかけ 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 味噌汁	麦ごはん 春の肉じゃが★ もやしのゆかり和え 味噌汁	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	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	菜飯ごはん かやくうどん 鶏レバーのケチャップ煮 パン缶 牛乳	麦ごはん すき焼き風煮 いんげんの味噌和え すまし汁
午後 おやつ	フルーツゼリー	黒米おはぎ	ビスケット	きな粉マカロニ	かぼちゃ蒸しパン	ゼリー
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	麦ごはん、ふりかけ ふわふわ がんものあんかけ 切干大根の酢の物 味噌汁	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	ごはん さばの塩焼き マーボー新じゃが★ もずくスープ	★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	カレーピラフ 三陸産荻わかめの豆腐カツ ブロックリー-サラダ スープ	焼き鳥丼 もやし中華和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	フルーツサンド	豆腐ブラウニー	ビスケット	黒糖バナナ蒸しパン	あずき豆乳かん	ゼリー
日にち	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	★小松菜の日★ 麦ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 小松菜のスープ	わかめごはん 太平燕(タイP-イン) ちくわの磯辺揚げ オレンジ	★こんにやくの日★ 雑穀ごはん 鶏肉のパン粉焼き 糸こんにやくのサラダ★ スープ	★ごみゼロ(530)の日★ ごはん 豆腐の肉味噌かけ 小松菜のナムル すまし汁	麦ごはん かつおししゃもの唐揚げ コールスロー-サラダ 豚汁	
午後 おやつ	麩のラスク	メロントースト	ビスケット	皮つきフライポテト★	青りんごゼリー	