

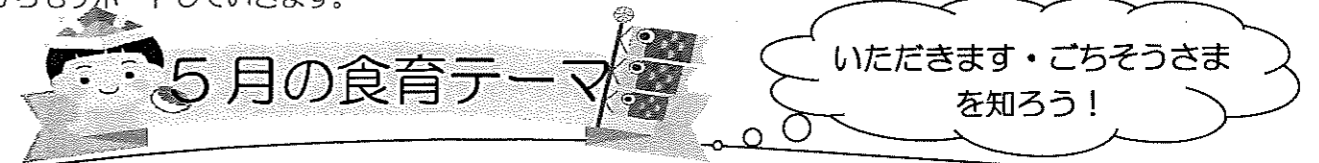
5月いただきますだよ

2024. 4. 26
せんにしのおか

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水	・new!コンソメしょうゆチキン ・マカロニサラダ ・ゆでスナップエンドウ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・おそうざいマフィン
2	木	・マーボーどん ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	・すぶた ・かぼちゃのオイルやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ユーンむしばん	・スキムミルク ・シスコークッキー
8	水	・さけのオーロラソースがけ ・ほうれんそうのスパゲティ ・にんじんのグラッセ ・オニオンスープ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
9	木	誕生日会 ・はるのたきこみごはん ・とりのねぎしおだれからあげ ・アスパラとトマトのごまあえ ・しんじゃがとあつあげのもの ・キウイフルーツ (0.1.2才 オレンジ)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2才 とうにゅうケーキ)
10	金	・キッシュ ・はるキャベツのサラダ ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・スキムミルク ・きなこパイ
11	土	・すきに ・おひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・シュガートースト
12	日			
13	月	・なすのにくみそどん ・ごまずあえ ・パイナップル (0.1.2才 オレンジ)	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうケーキ	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
14	火	・さかなのチーズやき ・さっぱりサラダ ・ゆでアスパラガス ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカージャムサンド	・スキムミルク ・マーラカオ
15	水	・ユーリンチー ・ちゅうかあえ ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・オートミールクッキー
16	木	・さかなのみそやき ・おひたし ・きりぼしだいこんのサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ
17	金	・ぶたにくのソースに ・ポテトサラダ ・ゆでスナップエンドウ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・ぐるぐるかぼちゃパイ
18	土	・やきにく ・ばいにくあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらむしばん	・おちゃ ・ラスク
19	日			
20	月	・さかなのかばやきふう ・あおなとひじきのあえもの ・おかかいため ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
21	火	劇団「飛行船」 ・タコライス ・やさいサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・フルーツポンチ
22	水	・あまからチキン ・むしかぼちゃ ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・カレーまんふう
23	木	・さけとほうれんそうのグラタン ・コールスロー ・にんじんのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・セサミパイ
24	金	・なすとぶたにくのスタミナいため ・ちゅうかサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・チーズトースト
25	土	・シャンハイやきそば ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・フルーチェ
26	日			
27	月	・カレーライス ・ようふうサラダ ・パイナップル (0.1.2才 バナナ)	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・ドーナツ
28	火	・さばのしおやき ・トマトのサラダ ・ごまあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・フレンチトースト
29	水	・とりにくのチーズばんこやき ・たんざくサラダ ・あおなのスパゲッティソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・マーマレードパイ	・スキムミルク ・レモンマフィン
30	木	・レバーチップ ・リャンパンサンサー ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
31	金	・さかなのてりやき ・れんこんのごまマヨサラダ ・おひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・しおバタークッキー

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

爽やかなそよ風が園庭を吹き抜け暖かい日差しもさし、外遊びやお散歩も楽しい季節になりました。新年度が始まり1か月が経ち、子どもたちも新しいクラスや新生活に慣れてくる頃ですね。お友だちや先生とごはんを食べたり、遊んだりして毎日楽しく笑顔で過ごせるよう、子どもたちの様子を日々見ながら、食事の面からもサポートしていきます。



5月の食育テーマ

いただきます・ごちそうさまを知ろう!

『いただきます』
『食事をするときには、ごあいさつを!』
『ごちそうさま』

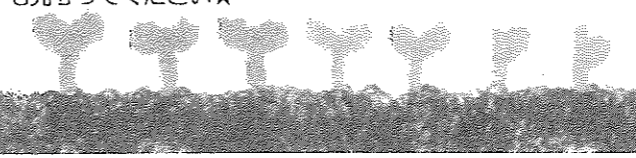
いただきます…私たちが生きていくために、命をくれた動植物や手間をかけてくれた人たちに対する感謝の気持ちを表す言葉
ごちそうさま…たくさんの生き物の命を‘ごちそう’になり、また良い‘ごちそう’を食べられたことに感謝する言葉

子どもたちが「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをすることによって、『ありがとう』という感謝の気持ちを養い、食べ物から栄養をもらって自分の体が大きくなっていくという意識をもち、心も体も大きく成長してもらいたいと思います。
栄養士 横田 悠里

せんにし やさいの園

先月はブロッコリーやレタス、キャベツを収穫し、サラダやおやつに使用し美味しくいただきました。また子どもたちが苗植えをしてくれたじゃが芋や玉葱も大きく成長を遂げ、子どもたちと一緒に収穫を行いました!畑は子どもたちの活気で溢れた一日となりました!

プランターでは冬を越したいちごに白い花が咲き、赤い実をつけ始めています。畑では枝豆やトマト、さつまいも、スイカなどの夏野菜・果物を植え更に畑が色とりどりの野菜で賑わいそうです。ぜひ子どもたちの成長とともに野菜の成長も見守ってください★



5月の誕生日メニュー

- ・春の炊き込みご飯
- ・鶏のネギ塩ダレ唐揚げ
- ・アスパラとトマトのごま和え
- ・新じゃがと厚揚げの煮物
- ・キウイフルーツ (0.1.2歳: オレンジ)

おやつ役割って?

1. 心の栄養
子どもたちにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。
2. 栄養を補う食事(捕食)
小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子どもたち。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう。
★2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつをとるようにしましょう★

おすすめおやつ 塩分は控えめに!
せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは比較的塩分が多く含まれています。焼きトウモロコシや焼き芋、フルーツ、野菜スティックなど素材を生かしたものを取り入れながら組み合わせて食べるようにしましょう!

- ★「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など…
→軽い食事をとるイメージで!
- ★「ヨーグルト+イモ類」や「牛乳+果物」など…
→不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給!
- ★「おせんべい+果物+牛乳」や「ビスケット+ヨーグルト」など…
→市販のお菓子には果物や乳製品をプラス!