

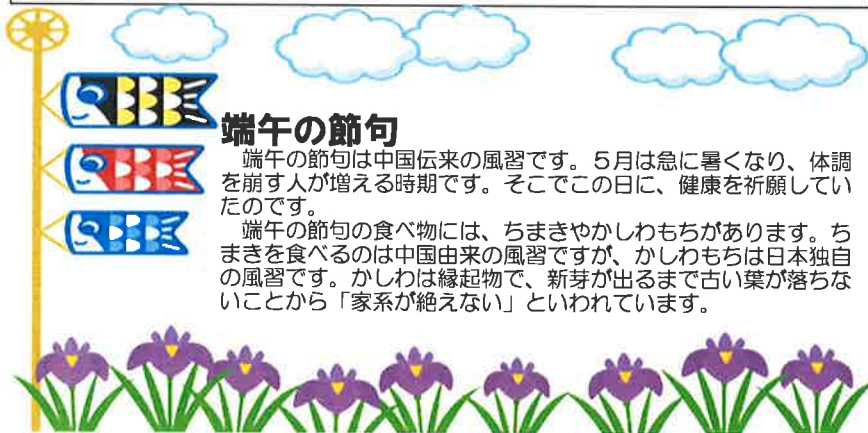
給食・食育だより

5月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 土	・牛乳 ・星たべよ	・親子丼 ・おさかなパスタのサラダ	・牛乳 ・雪の宿 ・ミニドーナツ
2 日	お 休 み		
3 月	憲 法 記 念 日		
4 火	み ど り の 日		
5 水	こ ど も の 日		
6 木	・牛乳 ・ベジたべる	・ちゃんぽん ・ごぼうサラダ	・お茶 ☆フルーチェ
7 金	・牛乳 ・ばかうけ	・鮭のもみじ焼き ・みそ汁 ・ほうれん草のごま和え	・牛乳 ★兜のスイートポテトパイ
8 土	・牛乳 ・ミニサラダ	・チキンカレー ・春雨の酢の物	・牛乳 ・ぼたぼた焼き ・チーズ
9 日	お 休 み		
10 月	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・わかめうどん ・野菜とえびのかきかけ	・牛乳 ・ぱりんこ
11 火	・牛乳 ・星たべよ	・魚の野菜あんかけ ・あおさのすまし汁	・牛乳 ☆バナナマフィン
12 水	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・鶏の変わり焼き ・野菜スープ ・ブロッコリーとツナのサラダ	・牛乳 ☆フロランタン
13 木	・牛乳 ・ぱりんこ	・白身魚の香味焼き ・ほうれん草のお浸し ・みそ汁	・牛乳 ・果物 ・揚げ一番
14 金	・牛乳 ・ばかうけ	・チンジャオロース ・小松菜ときくらげの中華スープ	・お茶 ☆おかかおにぎり
15 土	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・シチュー ・フレンチサラダ	・牛乳 ・ビスコ ・まがりせんべい

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は新メニューです ☆は手作りおやつです(´ー`)

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 日	お 休 み		
17 月	・牛乳 ・ベジたべる	・西京焼き ・青菜のナムル ・すまし汁	・牛乳 ☆ブルーベリーパウンドケーキ
18 火	・牛乳 ・揚げ一番	・麻婆豆腐 ・スーミータン	・お茶 ・ヨーグルト ・星たべよ
19 水	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・魚のかば焼き風 ・大コーンサラダ ・わかめのすまし汁	・牛乳 ☆ビザトースト
20 木	・牛乳 ・ミニサラダ	・鶏のマーマレード焼き ・もやしナムル ・みそ汁	・牛乳 ・果物 ・アンパンマンソフトせんべい
21 金	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	誕生会 鯛こいのぼりご飯・白身魚フライ 若竹汁・ブロッコリー和え・トマト・ゼリー	・ジュース ・ケーキ
22 土	・牛乳 ・星たべよ	・ハヤシライス ・マカロニサラダ	・牛乳 ・揚げ一番 ・厚切りバウム
23 日	お 休 み		
24 月	・牛乳 ・星たべよ	・鮭の味噌焼き ・三色和え ・すまし汁	・牛乳 ・果物 ・ココナッツサブレ
25 火	・牛乳 ・きなこ餅せんべい	・肉野菜炒め ・わかめスープ	・牛乳 ☆大豆といりこの揚げ煮
26 水	・牛乳 ・ベジたべる	・とんこつラーメン ・カミカミ和え	・牛乳 ・ミニサラダ
27 木	・牛乳 ・ばかうけ	・炒り豆腐のカレー風味 ・すまし汁	・牛乳 ☆たこ焼き
28 金	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・レバーのごま醤油和え ・ひじきサラダ ・みそ汁	・牛乳 ・ハムロールパン
29 土	・牛乳 ・ミニサラダ	・中華丼 ・もやしと人参のナムル	・牛乳 ・まがりせんべい ・ミニドーナツ
30 日	お 休 み		
31 月	・牛乳 ・揚げ一番	・小松菜のそぼろ納豆 ・豚汁	・お茶 ☆鮭おにぎり



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

早寝・早起き・朝ごはんはなぜ大切？

幼児期から小学校低学年までの時期の子ども達は、生涯にわたる体の生活リズムを刻んでいます。そのためには、生活リズム[朝起きること・寝ること・ご飯を食べること]を整えることが大切です。生活リズムが不安定なまま思春期をむかえると、食欲不振や肥満、感情のコントロールが不安定になってしまうなど自律神経の不調を招くこともあります。

早寝早起きを心がけて、朝食をしっかり食べることで、眠っていた脳と体が目覚めるので、日中元気に活動ができます。元気に活動ができるとお腹も空きご飯もしっかり食べれて、夜はぐっすり眠れ