

5月給食だより

令和6年度 5月
かまいしこども園

よくかむことはなぜ大事？

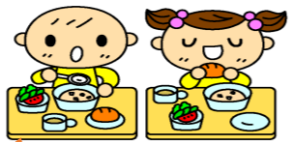
園では子どもたちに、「よくかんで食べようね」と伝えています。では、どうしてよくかむ事が大事なのでしょう？

よくかむことで

- ①歯や、あごの骨、口の周りの筋肉が発達し、歯並びが整う。
- ②発音もはっきりする。脳への血液の巡りがよくなり、頭の動きが活発になる。
- ③食べ物がじっくり味わえ、味覚が発達する。
- ④唾液がよく出る。胃腸の働きが良くなり消化を助ける。
- ⑤満腹感を得やすく、食べすぎを抑える。

このようにかむということは体にとっても大切な働きをしています。

薄味を心掛けて、よく噛んで食材を味わう習慣をつけましょう。



園では毎月3日前後にカミカミメニューを取り入れています。お家でも食事に噛み応えのある食材を取り入れてみてください。

5月5日は「端午の節句」



5月5日の子どもの日には「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。「ちまき」には、ちまきを毒へび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。また、「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言った願いが込められているのです。子供の健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないようです。園では食べやすいようにかしわもち風の蒸しパンにして、2日にいただきます。



絵本給食の日

5月20(月)です

今月は「なっとうさんがね」にちなんで五目納豆をいただきます。納豆には食物繊維が多く腸内環境をよくする働きがあるので便秘予防にも効果があります。



春野菜をたべよう

「春の皿には苦味を盛り」と言われていますが、それは「春は苦いものを食べなさい」という意味です。春に出てくる野菜には独特の苦みがあります。冬の間に新陳代謝がおちて溜まった老廃物を体の外へ排出する働きや新陳代謝を促進する働きがあります。冬の間に代謝が落ちている体を春野菜で目覚めさせ体の機能を活発な状態にしてくれます。

春キャベツ・新じゃがいも
新たまねぎ・新ごぼう
アスパラガス・たけのこ
菜の花・ブロッコリー
グリーンピース・たららの芽・ふき
などがあります



5月予定献立表(1~2歳児)

日付	おやつ	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1水	牛乳 お子様せんべい	かしわうどん、ほうれんそうとしめじ和え ブロッコリー、みかん缶	うどん、ごま	鶏肉、焼きのり	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし 干しいたけ、ぶなしめじ、ブロッコリー みかん缶	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	469Kcal	
2木	牛乳 ビスケット	【かみかみメニューの日】 ごはん、照り焼きチキン、コロコロサラダ のり塩ポテト、豆乳スープ、いちご	米、じゃがいも マヨネーズ、油 青のり	豆乳、鶏もも肉 ヨーグルト、ハム	きゅうり、れんこん、キャベツ、えだまめ たまねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく クリームコーン缶、えのきたけ、いちご	牛乳 国かわもち風 蒸しパン	505Kcal	
3金	憲法記念日							
4土	みどりの日							
6月	振替休日							
7火	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの煮物、キャベツの磯あえ かぼちゃの甘煮、ほうれんそうのみそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油	さけ、みそ 焼きのり	キャベツ、もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ	牛乳 国ホットドッグ	505kcal	
8水	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉、卵 ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ さやえんどう、干しぶどう、トマト きゅうり、バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	491kcal	
9木	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 こいのぼりオムライス、ハンバーグ ブロッコリーの三色ソテー、スパサラダ おくらスープ、いちご	米、パン粉、油 マヨネーズ、砂糖 スパゲティ	豚ひき肉、卵 牛乳 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、ブロッコリー こまつな、オクラ、はくさい、いちご	牛乳 国こいのぼり ケーキ	521kcal	
10金	牛乳 ウエハース	ごはん、かじきの煮つけ、卵の花 きゅうりのパクパクづけ たまねぎのみそ汁、バナナ	米、油、ごま油	かじき、鶏ひき肉 おから、みそ	ねぎ、にんじん、きゅうり たまねぎ、こまつな、なめこ、しょうが バナナ	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	502kcal	
11土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ さつまいも煮、わかめスープ、オレンジ	スパゲティ、油 ごま、さつまいも	ハム わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 ピーマン、たまねぎ、オレンジ	牛乳 バームクーヘン	493Kcal	
13月	牛乳 お子様せんべい	たけのこ御飯、豆腐のコーンみそ焼き キャベツの磯あえ、かぼちゃの甘煮 えのきたけのみそ汁、もち缶	米、砂糖、ごま	木綿豆腐、みそ 油揚げ、焼きのり	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ たけのこ、えのきたけ、クリームコーン缶 しいたけ、もち缶	牛乳 国小倉蒸しパン	480kcal	
14火	牛乳 ビスケット	焼きそば、のり塩から揚げ はくさいの昆布あえ、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油	豚肉、鶏肉 塩こんぶ、わかめ 青のり	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、バナナ	牛乳 国五目おにぎり	496kcal	
15水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、マーボー豆腐、こぶきいも ほうれんそうのおかか和え はるさめスープ、オレンジ	米、はるさめ 片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい ねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ しょうが、オレンジ	麦茶 国キャロットゼリー ビスケット	491kcal	
16木	牛乳 ウエハース	お弁当の日					牛乳 ジャムサンド	235kcal
17金	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉の香味焼、煮豆 じゃがいもの千切り炒め、五目みそ汁 もち缶	米、じゃがいも 砂糖、ごま オリーブオイル	豚肉、みそ、ごま油 油揚げ、金時豆 ベーコン	だいこん、ピーマン、えのき しめじ、しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、ごぼう、もち缶	牛乳 国フルーツカクテル	467Kcal	
18土	麦茶 ヨーグルト	カレーうどん、だいこんサラダ ブロッコリー、オレンジ	うどん、マヨネーズ ごま油	豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり だいこん、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 ワッフル	491kcal	
20月	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの塩焼き、五目納豆 かぼちゃ煮、えのきたけのみそ汁、バナナ	米 ごま油	さけ、みそ、豚挽き肉 ひじき、ひきわり納豆	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ煮 はくさい、えのきたけ、ねぎ ほうれんそう、バナナ	牛乳 ジャムサンド	466kcal	
21火	牛乳 お子様せんべい	ごはん、厚揚げの炒め物、トマト そらまめのポテトサラダ、だいこんのみそ汁 りんご	米、片栗粉、油 じゃがいも、ごま油 マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 ベーコン	そら豆、にんじん、たまねぎ、ねぎ コーン缶、にら、しめじ、トマト だいこん、りんご	牛乳 国カレートースト	457kcal	
22水	牛乳 ウエハース	ごはん、松風焼き、がんも煮 こまつなとコーンのごま和え はくさいのみそ汁、オレンジ	米、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ、あおのり かんも	こまつな、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ えのきたけ、にんじん、コーン缶	牛乳 国マドレーヌ	509kcal	
23木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけのごま煮あけ、かぼちゃ煮 きゅうりのゆかりあえ、豆腐旨煮焼 もち缶	米、米粉、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油 油	絹ごし豆腐 鶏ささ身、さけ	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん いんげん、しいたけ、きゅうり、もやし もち缶	牛乳 国ハートパイ	519kcal	
24金	牛乳 ビスケット	ハンバーグ、フライドポテト ブロッコリーコーン和え、マカロニスープ オレンジ	ロールパン、油 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 たまご	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、ブロッコリー、ねぎ アスパラガス、にんにく、オレンジ	牛乳 国ライスボール	489kcal	
25土	麦茶 ヨーグルト	きのこスパゲティ、コーンサラダ さつまいも煮、ほうれんそうスープ バナナ	スパゲティ、油 バター、さつまいも	のり、ツナ湯漬缶 ベーコン	ぶなしめじ、たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン缶、キャベツ、ほうれんそう バナナ	牛乳 クッキー	508Kcal	
27月	麦茶 お子様せんべい	ごはん、たららの焼きおろし煮 ほうれんそうの白あえ、スナップエンドウ わかめのみそ汁、もち缶	米、砂糖、ごま ごま油	たら、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ	だいこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、葉ねぎ、スナップエンドウ もち缶	牛乳 国羊ようかん	492Kcal	
28火	牛乳 ビスケット	ごはん、手作りがんも、のり塩ナムル そらまめ、キャベツのみそ汁、オレンジ	米、さつまいも 片栗粉、ごま ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉 みそ、油揚げ ひじき、焼きのり	ほうれんそう、もやし、はくさい キャベツ、そら豆、にんじん、コーン缶 オレンジ	牛乳 国お好み焼き	492Kcal	
29水	麦茶 ヨーグルト	ごはん、鶏肉のから揚げ、トマトあえ もやしと小松菜のお浸し、根菜のみそ汁 りんご	米、油、砂糖 ごま	鶏肉、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、もやし こまつな、トマト、根生姜 コーン缶、にんにく、りんご	牛乳 国じゃがいも餅	501Kcal	
30木	牛乳 ウエハース	ごはん、かじきのケチャップ煮 スナップエンドウ、スイートポテトサラダ 野菜スープ、バナナ	米、さつまいも マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖	木綿豆腐、かじき	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、えのきたけ、スナップえんどう アスパラガス、バナナ	牛乳 国おからマフィン	485Kcal	
31金	麦茶 お子様せんべい	ごはん、タンドリーチキン、じゃがいもの煮物 トマト、なすのみそ汁、もち缶	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま	鶏肉、みそ 油揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、なす、トマト、もやし にんじん、ねぎ、さやえんどう もち缶	牛乳 国クッキー	492Kcal	

