

# 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？

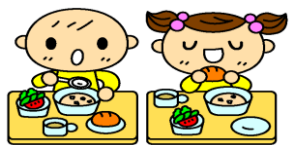
園では子どもたちに、「よくかんで食べようね」と伝えています。では、どうしてよくかむ事が大事なのでしょう？

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、頭の働きが活発になる。
- 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ね。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・たらの芽・ふき  
などがあります



## 5月予定献立表(3~5歳児)

日付	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	かしわうどん、ほうれんそうとしめじ和え ブロッコリー、ゴールドキウイ	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 ゴールドキウイ	プリン せんべい	596kcal
2木	<b>【かみかみメニューの日】</b> ごはん、照り焼きチキン、ココロサラダ 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 国かしわもち風 蒸しパン	605Kcal
3金	<b>憲法記念日</b>					
4土	<b>昭和の日</b>					
6月	<b>振替休日</b>					
7火	ごはん、さばの煮物、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	さば、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	196kcal
8水	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、干しいたけ、トマト きゅうり、バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	585kcal
9木	<b>【お誕生会】</b> 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 こいのぼり ケーキ	608kcal
10金	ごはん、かじきの煮つけ、卵の花 きゅうりのパクパクつけ、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	マスカットゼリー せんべい	567Kcal
11土	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	591Kcal
13月	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国小倉蒸しパン	609Kcal
14火	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 塩こんぶ、コーン缶、ピーマン ねぎ、バナナ	牛乳 国五目おにぎり	585kcal
15水	ごはん、マーボー豆腐、ごぼういも 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 せんべい	605Kcal
16木	<b>お弁当の日</b>					
17金	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 パイナップル	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、えのきたけ しめじ、しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、ごぼう、パイナップル	牛乳 国フルーツカクテル	602kcal
18土	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	602Kcal
20月	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	シリア クリームパン	613Kcal
21火	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 国カレードースト	613Kcal
22水	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 がんも	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 オレンジ	牛乳 国マドレーヌ	592Kcal
23木	ごはん、ししゃものごま衣あげ、かぼちゃ煮 きゅうりのゆかりあえ、豆腐旨煮 ゴールドキウイ	米、米粉、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油 油	絹ごし豆腐 鶏ささ身、ししゃも	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 ゴールドキウイ	牛乳 国ハートパイ	611kcal
24金	ハンバーグ、フライドポテト ブロッコリーコーンとえ、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	618Kcal
25土	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	483Kcal
27月	ごはん、さばの焼きおろし煮 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、パイナップル	米、砂糖、ごま ごま油	さば、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 パイナップル	牛乳 国芋ようかん	605Kcal
28火	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	579Kcal
29水	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 ゴールドキウイ	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、根生薬 コーン缶、にんにく、ゴールドキウイ	牛乳 国じゃがいも餅	567kcal
30木	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	576kcal
31金	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、パイナップル	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 パイナップル	牛乳 国クッキー	605Kcal