

5月給食だより

令和7年度 5月
かまいしこども園

よくかむことはなぜ大事?

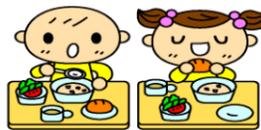
園では子どもたちに、「よくかんで食べようね」と伝えています。では、どうしてよくかむ事が大事なのでしょう?

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。胃腸の働きがよ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。

春野菜をたべよう

「春の皿には苦味を盛れ」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。

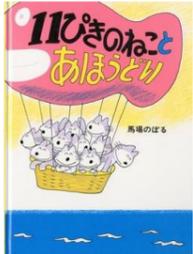
春キャベツ・新じゃがいも
新たまねぎ・新ごぼう
アスパラガス・たけのこ
菜の花・ブロッコリー
グリーンピース・たらの芽・ふき
などがあります



絵本給食の日

11匹のねことあほうどり

5月12(月)です



11匹のねこがコロケの店をはじめました。ところが、毎晩食べる売れ残りのコロケに、ねこたちはうんざり。「鳥の丸焼きが食べたいねえ」と夢見ていると、そこへ一羽のあほうどりが見られます。11匹はコロケを食べさせてあほうどりをもてなします。



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、ちまきを毒ヘビ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願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。



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木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの塩焼き、五目納豆 かぼちゃ煮、えのきのみそ汁、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	469Kcal
2金	牛乳 ビスケット	【かみかみメニューの日】 ごはん、高野豆腐のから揚げ、ココロサラダ ブロッコリー、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、高野豆腐 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	505Kcal
3土	憲法記念日						
5月	みどりの日						
6火	振替休日						
7水	牛乳 ビスケット	中華丼、だいごんのゆかりあえ こぶきいも、はるさめスープ、バナナ	米、じゃがいも はるさめ、ごま油 片栗粉、砂糖	鶏肉、わかめ あおのり	はくさい、きゅうり、だいごん、ねぎ にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく 干しいたけ、しょうが、バナナ	牛乳 国お好み焼き	505kcal
8木	牛乳 お子様せんべい	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 みかん缶	米、油、砂糖 ごま	鶏肉、みそ	だいごん、にんじん、ねぎ、もやし ごまつな、トマト、根生姜 コーン缶、にんにく、みかん缶	牛乳 国じゃがいも餅	491kcal
9金	牛乳 ビスケット	ごはん、かじきの煮つけ、卵の花 きゅうりのバクバクづけ、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 ごまつな、なめこ、しょうが、バナナ	マスカットゼリー せんべい	521kcal
10土	麦茶 ヨーグルト	カレーうどん、だいごんサラダ 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 だいごん、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 ワッフル	502kcal
12月	牛乳 お子様せんべい	たけのこ御飯、野菜コロッケ キャベツの磯あえ、がんもどき野菜煮 えのきのすまし汁、りんご	米、砂糖、ごま じゃがいも、パン粉	みそ、油揚げ 焼きのり、豚挽き肉 がんも	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、コーン缶、だいごん もやし、しいたけ、りんご	牛乳 国フルーツカクテル	493Kcal
13火	牛乳 ビスケット	ごはん、鱈のみそマヨ焼き、トマト 切り干し大根カレー炒め みつばのみそ汁、オレンジ	米、米粉 片栗粉	たら、みそ、わかめ 油揚げ、ベーコン	切り干し大根、はくさい、ミニトマト 赤パプリカ、黄パプリカ、たまねぎ にんじん、糸みつば、オレンジ	牛乳 国小倉蒸しパン	480kcal
14水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉の香味焼、ブロッコリー じゃがいもの千切り炒め、五目みそ汁 バナナ	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、ベーコン	だいごん、ピーマン、えのき、しめじ しょうが、にんにく、にんじん ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、バナナ	牛乳 国カレードースト	496kcal
15木	牛乳 ウエハース	やきうどん、のり塩ポテト ごまつなとコーンのごま和え はくさいのすまし汁、オレンジ	米、うどん 砂糖、ごま油	鶏肉 あおのり	ごまつな、はくさい、たまねぎ えのきたけ、にんじん、キャベツ もやし、コーン缶、オレンジ	麦茶 国キャロットゼリー せんべい	491kcal
16金	牛乳 ビスケット	ごはん、かじきのケチャップ煮 スナップエンドウとキャベツの炒め物 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 ちくわ	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、えのきたけ、スナップエンドウ キャベツ、バナナ	牛乳 国ハートパイ	611kcal
17土	麦茶 ヨーグルト	きのこ野菜煮込みうどん、コーンサラダ さつまいも煮、りんご	バター、さつまいも	のり、ツナ湯漬缶 鶏肉	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 りんご	牛乳 バームクーヘン	467Kcal
19月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、肉じゃがカレー味 もやしのごま酢あえ、トマト 大豆となすのみそ汁、オレンジ	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま	豚肉、ゆで大豆 みそ、しらす干し 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト もやし、にんじん、ねぎ、さやえんどう オレンジ	牛乳 ジャムサンド	491kcal
20火	牛乳 ウエハース	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 ねぎ、バナナ	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	466kcal
21水	牛乳 お子様せんべい	ハンバーガー、フライドポテト ブロッコリーコーンあえ、マカロニスープ みかん缶	ロールパン、油 砂糖、マカロニ	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、みかん缶	牛乳 国ライスボール	457kcal
22木	牛乳 ビスケット	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	牛乳 国マドレーヌ	509kcal
23金	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 ピラフ、鶏肉の照り焼き、コールスローサラダ ブロッコリーの三色ソテー、おくらスープ いちご	米、パン粉、油 マヨネーズ、砂糖	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、レースン オクラ、はくさい、いちご	牛乳 こいのぼり ピザ	608kcal
24土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、きゅうりとコーンサラダ さつまいも煮、りんご	うどん ごま、さつまいも	鶏肉 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、りんご	牛乳 バームクーヘン	489kcal
26月	麦茶 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、だいごんのみそ汁 オレンジ	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 だいごん、オレンジ	牛乳 国芋ようかん	508Kcal
27火	牛乳 ビスケット	ごはん、たらの焼きおろし煮 ほうれんそうの白あえ スナップエンドウとじゃがいもソテー わかめのみそ汁、りんご	米、砂糖、ごま ごま油、じゃがいも	たら、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ ②ベーコン	だいごん、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 りんご	牛乳 国ホットドッグ	492Kcal
28水	牛乳 ウエハース	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	492Kcal
29木	麦茶 お子様せんべい	ごはん、手作りがんも、のり塩ナムル フライドおさつ、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、青のり	ほうれんそう、もやし、キャベツ えだまめ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、オレンジ	マスカットゼリー せんべい	501Kcal
30金	牛乳 ウエハース	豚汁うどん、ちくわの磯部揚げ ごまつなツナ和え、バナナ	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ ツナ缶、ちくわ	ごまつな、にんじん、だいごん、ねぎ ごぼう、コーン缶、バナナ	牛乳 国おからマフィン	485Kcal
31土	麦茶 ヨーグルト	焼きそば、さつまいも煮 はくさいの昆布あえ、わかめスープ みかん缶	焼きそばめん、油 さつまいも	豚肉、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、みかん缶	牛乳 クッキー	492Kcal