

5月給食だより

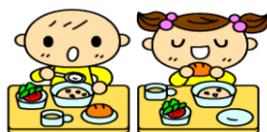
令和7年度 5月
かまいしこども園

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。

春野菜をたべよう

「春の血には苦味を盛り」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。

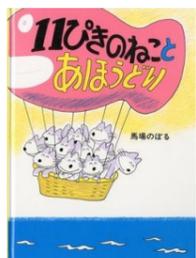
春キャベツ・新じゃがいも
新たまねぎ・新ごぼう
アスパラガス・たけのこ
菜の花・ブロッコリー
グリーンピース・たららの芽・ふき
などがあります



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現われます。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(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木	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 はくさい、えのきたけ、ねぎ ほうれんそう、バナナ	牛乳 クリームパン	585kcal
2金	【かみかみメニューの日】 ごはん、高野豆腐のから揚げ、コロコロサラダ 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	605Kcal
3土	憲法記念日					
5月	こどもの日					
6火	振替休日					
7水	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	196kcal
8木	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	だいごん、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、ゴールドキウイ	牛乳 国じゃがいも餅	585kcal
9金	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	マスカットゼリー せんべい	567Kcal
10土	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	602Kcal
12月	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 えのきのみそ汁、パイナップル	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 しいたけ、もやし、パイナップル	牛乳 国フルーツカクテル	605Kcal
13火	ごはん、雪のみそマヨ焼き、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	さわら、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	609Kcal
14水	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 国カレートースト	602kcal
15木	やきうどん、のり塩ポテト 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、うどん 砂糖、ごま油	鶏肉 あおのり	こまつな、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	605Kcal
16金	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、スナップえんどう キャベツ、バナナ	牛乳 国ハートパイ	611kcal
17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 りんご	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 りんご	牛乳 バームクーヘン	591Kcal
19月	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 ゴマパン	586kcal
20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 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	613Kcal
21水	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 ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 国ライスボール	613Kcal
22木	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	592Kcal
23金	【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、レーズン オクラ、はくさい、いちご	牛乳 こいのぼり ピザ	608kcal
24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、りんご	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、りんご	牛乳 バームクーヘン	596kcal
26月	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	618Kcal
27火	ごはん、さばの焼きおろし煮、ほうれんそうの白あえ スナップエンドウとじゃがいもソテー わかめのみそ汁、パイナップル	米、砂糖、ごま ごま油、じゃがいも	さば、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ 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 パイナップル	牛乳 国ホットドッグ	605Kcal
28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	567Kcal
29木	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	プリン せんべい	579Kcal
30金	豚汁うどん、ちくわの磯部揚げ こまつなツナあえ、バナナ	うどん、砂糖 ごま油	豚肉、みそ ツナ缶、ちくわ	こまつな、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	576kcal
31土	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	483Kcal