

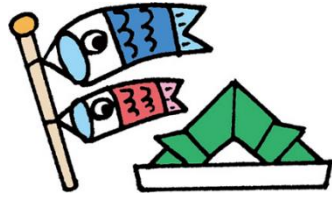
5月 給食だより



葦根本幼稚園 R8.4.28

(月)	(火)	(水)	(木)	1 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。	月平均の栄養価 エネルギー：459kcal たんぱく質：19.2g カルシウム：298mg 食塩相当量：1.2g			遠足 (喜多緑地公園)
エネルギー 食塩相当量	g			
おやつ				ジョア
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
みどりの日	こどもの日	振替休み	五目うどん 牛乳 ちくわのカレー揚げ	たけのごはん 牛乳 玉ふ汁 すのもの
			うどん 人参 鶏肉 あげ かまぼこ 椎茸 葱 ごぼう 麩 かつお 醤油 みりん 竹輪 天ぷら粉 カレー粉 塩 油	白米 筍 あげ 白だし 酒 麩 豆腐 三つ葉 人参 かまぼこ 醤油 白だし かつお キャベツ きゅうり いか わかめ 酢 砂糖 塩
			414kcal 1.8g	445kcal 1.5g
			—	かしわもち
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
菜めし 牛乳 あんかけ豆腐 野菜のこんぶ和え	シーチキンごはん 牛乳 スナップエンドウの卵とじ りんご	バターコッペ 牛乳 肉団子スープ 春キャベツのサラダ	わかめごはん 牛乳 けんちん汁 ミニフィッシュ	チキンライス 牛乳 レタススープ みかん缶
白米 麦 菜めし 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 醤油 砂糖 かつお 片栗粉 キャベツ きゅうり コーン 塩昆布	白米 ツナ 砂糖 醤油 塩 エンドウ 人参 玉葱 卵 かまぼこ 鶏肉 酒 みりん かつお りんご	パン 鶏ミンチ 生姜 酒 白菜 人参 葱 春雨 椎茸 コンソメ 塩 醤油 ゴマ油 キャベツ 小松菜 ツナ 砂糖 酢	白米 麦 わかめ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお たつくり 砂糖 酒 白ごま	白米 マッシュルーム 鶏肉 玉葱 人参 ピース ピューレ ケチャップ ソース コンソメ バター レタス ベーコン コーン トマト みかん缶
453kcal 1.2g	486kcal 1.0g	423kcal 1.1g	434kcal 0.8g	460kcal 0.8g
田舎のおかき	無限のり	ホームパイ	味しらべ	揚一番
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
しそひじきごはん 牛乳 豚汁 れんこんのきんぴら	ウインナーとコーンの ピラフ 野菜スープ ミニゼリー 牛乳	麦ごはん 牛乳 鶏肉の卵とじ すまし汁	焼きそば 牛乳 揚げぎょうざ	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 にゅうめん 和風サラダ
白米 麦 ひじき ゆかり ゴマ 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ 味噌 こんにゃく かつお 蓮根 ゴマ油 中双 醤油 みりん	白米 ウインナー 玉葱 コーン 人参 ピース バター コンソメ キャベツ 舞茸 ベーコン パセリ ゼリー	白米 麦 鶏肉 玉葱 人参 ピース 卵 椎茸 砂糖 みりん 醤油 豆腐 あげ かまぼこ わかめ 白だし かつお	油そば 豚肉 いか もやし 竹輪 人参 玉葱 キャベツ ソース 醤油 塩 胡椒 青粉 餃子 油	白米 麦 のり佃煮 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 白だし 醤油 かつお ブロッコリー ハム キャベツ コーン 枝豆 ドレッシング
492kcal 1.4g	452kcal 0.6g	492kcal 1.3g	490kcal 1.4g	487kcal 1.0g
ばかうけ	星たべよ	ソフト豆もち	—	きなこもち
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
バターコッペ 牛乳 コンソメスープ 煮込みハンバーグ	鶏ごぼうめし 牛乳 白みそ汁 枝豆	散らしずし 牛乳 豆腐汁 野菜の和えもの	ゆかりごはん 牛乳 みそ汁 ししゃもの磯辺揚げ	キーマカレー 牛乳 ヨーグルトサラダ
パン 玉葱 人参 ブロッコリー コーン キャベツ コンソメ パセリ ケチャップ ハンバーグ ソース 砂糖 デミグラスソース ピューレ 赤ワイン しめじ	白米 鶏肉 ごぼう 人参 いんげん 醤油 中双 酒 みりん 切干大根 豆腐 あげ 小松菜 味噌 かつお 枝豆	白米 昆布 酢 砂糖 塩 醤油 中双 卵 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 豆腐 きぬさや 半平 玉葱 三つ 葉 白だし かつお もやし ほうれん草 ゴマ	白米 麦 ゆかり 人参 大根 豆腐 あげ えのき 小松菜 味噌 かつお ししゃも 天ぷら粉 青粉 油	白米 麦 生姜 にんにく 玉葱 豚ミンチ ピース マッシュルーム 人参 醤油 ソース ケチャップ 赤ワイン カレールウ ターメリック みかん缶 パイン缶 桃缶 バナナ ヨーグルト 砂糖 生クリーム
421kcal 1.6g	421kcal 1.2g	422kcal 1.0g	489kcal 1.0g	527kcal 1.1g
ぱりんこ	みりん揚	ラムネ	あんぱんまんせんべい	ヤクルト ハッピーターン

こどもの日



5月5日は、こどもの日です！こどもの日は季節の節目のお祝いの日のひとつで端午の節句ともいい、男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く行事で、もともと菖蒲で厄を払い無病息災を願うものでした。鎌倉時代以降から菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることからかぶとや、鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができました。

こどもの日には、柏餅やちまきを食べる風習があります。「柏餅」は、新芽が出るまで古い葉が落ちることがない柏の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」という、お家繁栄の願いが込められています。また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅に柏の葉を巻いて食べる風習が生まれたと言われています。「ちまき」は、健康や厄よけを祈願するものとして食べられています。

生活リズム



規則正しい生活を身につけていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康に気をつけながら過ごしましょう。

- ・早寝：睡眠には体と心の疲れを回復させる役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには免疫力を高める働きもあるため早く寝るように心がけましょう。寝る直前に食事をすると睡眠中に消化吸収活動が行われることになり、睡眠の妨げになります。また、次の日胃もたれが原因で朝ごはんが食べられないこともあるので寝る2時間前には夜ご飯を食べ終えるようにしましょう。

- ・早起き：私たちの体にある「体内時計」は、日中に活動して夜に休息に入ります。早起きして朝の光を浴びることで体内時計が正常に機能します。毎朝同じ時間に起きることで体内時計のリセットがスムーズにでき、ご家庭や保育園でも気持ちの良い1日を過ごすことができます。

- ・朝ごはん：朝ごはんは、1日の活動エネルギーの源です。朝ごはんを食べて午前中の活動に必要なエネルギーや栄養を補給しましょう。朝ごはんを食べている人の中には、ごはんやパンの「主食だけ」の人もいると思います。朝から元気に活動するためにも、卵や野菜などの簡単なもので良いので、「主食＋もう1品」から始めてみましょう。