

5月 給食だより



爽やかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。
新年度がスタートして1か月が経ちましたね。新しい生活に徐々に慣れてきたこと
と思います。
ゴールデンウィークは長いお休みが続きますが、この時期は新しい環境の疲れが
たまり、体調も崩しやすくなってきます。ご家庭でも、バランスの良い食事をとること
や十分な睡眠をとることを心がけ、規則正しい食生活を意識して過ごしましょう！

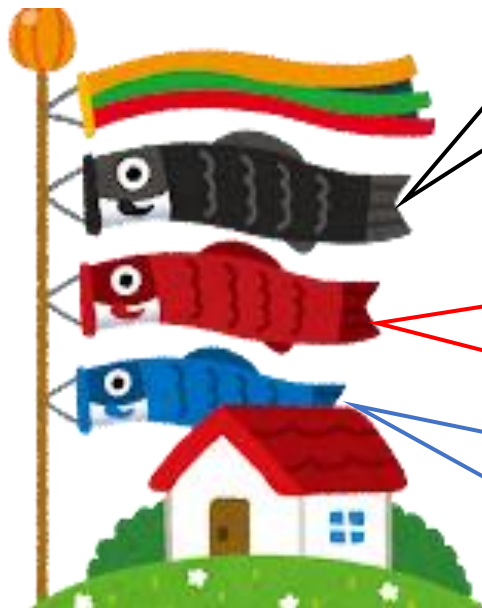
★ 5月5日は「こどもの日」 ★

「こどもの日」は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする
日です。端午の節句ともいわれ、もともとは病気や災いを避けるための行事だったよ
うです。鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べて子どもの日をお祝いしましょう！



〈鯉のぼりを飾ろう〉

昔から鯉は生命力が強く縁起のいい生き物として扱われてきました。他の魚と比べ
ると、鯉はきれいな水のみならず、汚れた沼や池でもしっかり生きていける力を持って
います。鯉のように、我が子が強くたくましく生きていけますようにという願いを込め
て飾られます。



黒色の鯉＝真鯉(まごい)

黒色は冬や水を表す色です。
堅く閉ざされた冬の時期や、生物になくはならない存
在である水。この2つのイメージを持つ黒色が、一家の
大黒柱としてどっしりと構える父親を表しています。

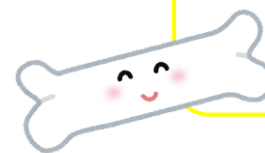
赤色の鯉＝緋鯉(ひごい)

赤色は夏や火を表す色です。
緋鯉の赤色が、子どもを産み育て、知識を子どもに受け
継ぎながら家庭を守り抜く、温かな母親を表しています。

青い鯉＝子どもを表現

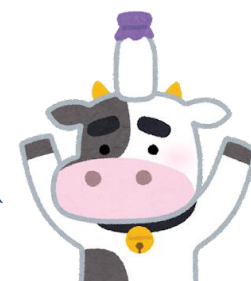
青色は、春や木を表す色です。
春は生き物がのびのびと活動する季節で、草木も緑に
染まり、すくすく育っていきます。このイメージをもつ青
色が、健やかに成長する子どもの姿を表しています。

カルシウムだけじゃない！ 牛乳は栄養素の宝庫

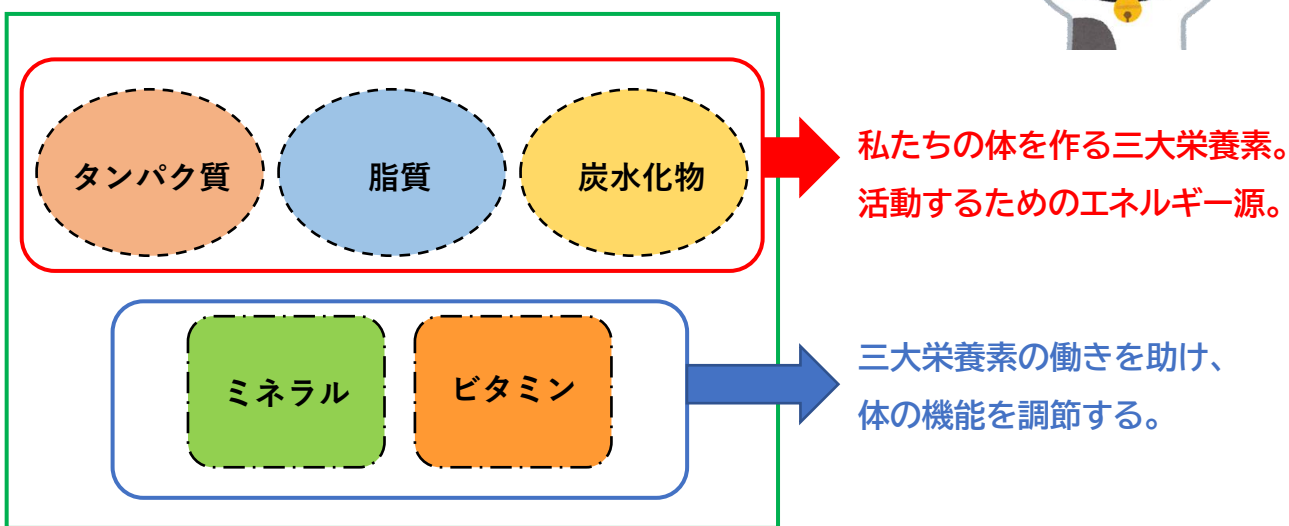


みなさんは、幼稚園に来ると毎日牛乳を飲みますよね！
なぜ、当たり前のようにお給食には”牛乳”がついてくるのでしょうか？
その答えは、牛乳には成長期に欠かせない栄養素がたっぷり含まれているからです。
“牛乳”と聞くと骨を強くする「カルシウム」を思い浮かべますが、実は、「タンパク質、
脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれ、私たちの生命活動や健
康維持に大切な役割を果たしています。

牛乳を飲モ～う！



〈牛乳の栄養成分〉



この5つを合わせて五大栄養素！
5つがそろって私たちの生命活動は維持され、
健康な生活を続けることができる！

さらに牛乳には、「免疫力を高めて病気になりにくい体を作る」、「病原菌の感染を防ぐ」、
「血圧を改善する」など、様々な働きがあることが明らかにされています。毎日コップ1杯
の牛乳を飲むことを習慣づけ、健康で元気に過ごしていきたいですね。

参考: https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/know/know_milk/01
<https://limia.jp/article/272845//>

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)			
いらたまごごはん オニオンスープ たまご ウィナー ギョウザにゅう こめ さんおんとう サラダあぶら パター たまねぎ にんじん しめじ キャベツ かんそうパセリ しょうゆ さけ コンソメ しお げんじパイ	ゴールデンウィーク (憲法記念日)	(みどりの日)	(こどもの日)	たけのこのぶたみそどん きゅうりのしおこんぶあえ ミニゼリー ぶたこま あかみそ しおこんぶ ギョウザにゅう こめ ざらめ ごまあぶら かたくりこ しろごま たけのこ にんじん しょうが ほししいたけ ピーマン キャベツ きゅうり みりん さけ			
バターコッパ にこみハンバーグ ミニフィッシュ ハンバーグ ミニフィッシュ ギョウザにゅう バターコッパ オリーブオイル ざらめ ごま にんじん たまねぎ カットトマト マッシュルーム ケチャップ ソース ワイン しお コンソメ かしわもち				たにんどんぶり オレンジ たまご ぶたもも こうやどうふ かつおぶし ギョウザにゅう こめ ざらめ サラダあぶら にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな オレンジ しょうゆ さけ みりん しお	カレーライス バナナ ぶたこま ギョウザにゅう こめ じゃがいも サラダあぶら にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ カットトマト パナナ カレールウ しお ワイン ソース	なめし ちくぜんに メロン とりこま こうやどうふ かつおぶし こんぶ ギョウザにゅう こめ ざらめ なまふ なめしのもと ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん メロン しょうゆ さけ みりん しお	きくサブレ えんそく 
ごもくしょうゆラーメン しろみさかなフライ とりこま かまぼこ かつおぶし こんぶ しろみフライ ギョウザにゅう なまちゅうかめん ごまあぶら チンゲンサイ にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ しょうゆ とりがら さけ みりん しお あじしらべ				ほっこりおまめごはん しろみそしる ミニゼリー だいず とうふ わかめ かつおぶし ギョウザにゅう こめ ざらめ たまねぎ ごぼう こまつな えのき しょうゆ みりん さけ しろみそ	チーズパン かぼちゃのポタージュ パナナ とりむね ギョウザにゅう チーズパン じゃがいも オリーブオイル かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー パナナ シチューのもと	マーボーどうふどん メロン とうふ あかみそ ぶたミンチ ギョウザにゅう こめ ごまあぶら ざらめ かたくりこ にんじん たまねぎ ほししいたけ メロン しょうゆ さけ みりん トウバンジャン	ミートソースのショートパスタ キャンディーチーズ カスタードプリン ぶたミンチ チーズ プリン ギョウザにゅう ショートパスタ オリーブオイル ざらめ たまねぎ カットトマト にんじん しめじ なす しおこしょう コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース ワイン
23 (月) ゆかりごはん とんじる なまクリームヨーグルト ぶたばら にぼし あかみそ とうふ あぶらあげ ヨーグルト ギョウザにゅう こめ ごまあぶら ゆかりのもと ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ さけ みりん きくサブレ	24 (火) ハヤシライス バナナ ぶたこま ギョウザにゅう こめ じゃがいも サラダあぶら たまねぎ にんじん コーン カットトマト パナナ ハヤシルウ しお ソース ワイン ぎんしゃりおにぎりせんべい	25 (水) ツナごはん たまごわかめスープ オレンジ シーチキン たまご わかめ かつおぶし こんぶ ギョウザにゅう こめ ごまあぶら たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ しょうゆ さけ みりん しお きなこもち	26 (木) きつねうどん ひだぎゅうコロッケ あぶらあげ とりこま かまぼこ かつおぶし こんぶ ギョウザにゅう かんめんうどん コロッケ ざらめ ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ しょうゆ さけ みりん しお ラムネがし	27 (金) のざわなしらすごはん けんちんじる ミニゼリー しらす とうふ とりもも かつおぶし こんぶ ギョウザにゅう こめ のざわなづけ(ごまをふくむ) にんじん だいこん ねぎ しょうゆ さけ みりん しお せとのしおあげ			
30 (月) バターコッパ わふうクラムチャウダー おさつスティック あさり あつあげ かつおぶし とうにゅう ギョウザにゅう バターコッパ おさつスティック たまねぎ にんじん ほうれんそう しろみそ いなかのおかき	31 (火) わかめごはん ヤクルト やさいたつぷりフォー さくらんぼ わかめのもと ぶたばら ギョウザにゅう ヤクルト こめ フォー ごまあぶら ニラ にんじん たまねぎ こまつな さくらんぼ とりがら しおこしょう ハッピーターン	◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。			