



5月予定献立表

ひよこ

日付	曜日	おやつ	おひる	アレルギー食	おやつ
1	水	お魚せんべい 牛乳	赤魚トマト煮 春野菜の炒め物 味噌汁 (たけのこ わかめ) ぶどうゼリー		★バナナケーキ 牛乳
2	木	豆乳クッキー 牛乳	タンドリーチキン アスパラサラダ コーンのスープ オレンジ		せんべい 牛乳
3	金		憲法記念日		
4	土		みどりの日		
5	日		こどもの日		
6	月		振替休日		
7	火	バナナ 牛乳	鶏肉塩レモン焼き 春キャベツのシーザーサラダ 味噌汁 (えのき 油揚げ) キウイフルーツ		せんべい ミルク
8	水	お魚せんべい 牛乳	ささみ磯辺揚げ 青菜のごま酢和え ピーンスープ オレンジ		★焼きそば豆 お茶
9	木	ミルク寒天	豚肉チーズ焼き 根菜の煮物 味噌汁 (新じゃが わかめ) キウイフルーツ		せんべい ミルク
10	金	ポーロ菓子 牛乳	ポークカレー フレンチサラダ バナナ		ももゼリー
11	土	ビスケット 牛乳	チキンピラフ レタスのスープ ヨーグルト		せんべい 牛乳
12	日				
13	月	野菜せんべい 牛乳	鯖バターしょうゆ焼き チキンサラダ 味噌汁 (大根 ぶりのり) バナナ		★ゆかりおにぎり 牛乳
14	火	バナナ 牛乳	豚しゃぶごまだれ もやし中華和え すまし汁 (舞茸 豆腐) オレンジ		せんべい ミルク
15	水	お魚せんべい 牛乳	アジフライさっぱりソース れんこんきんぴら 味噌汁 (ほうれん草) キウイフルーツ		☆サブレ 牛乳
16	木	豆乳クッキー 牛乳	和風ハンバーグ チンゲン菜の煮びたし 大根のスープ りんごゼリー		せんべい ミルク
17	金	ポーロ菓子 牛乳	チキンカレー 三色おひたし オレンジ		ヨーグルト
18	土	ビスケット 牛乳	五日ラーメン バナナ 麦茶		せんべい 牛乳
19	日				
20	月	野菜せんべい 牛乳	鮭みそだれ焼き 春雨サラダ 豆乳汁 (花麩 小松菜) いちご		★野菜蒸しパン 牛乳
21	火	バナナ 牛乳	チキンのパン粉焼き 春人参ドレッシングサラダ 味噌汁 (チンゲン菜 油揚げ) キウイフルーツ		せんべい ミルク
22	水	お魚せんべい 牛乳	ほっけねぎ塩焼き 大豆もやしのナムル 中華スープ オレンジ		☆パイ菓子 牛乳
23	木	豆乳クッキー 牛乳	ポークチャップ コーンとひじきのサラダ 味噌汁 (大根 ねぎ) バナナ		せんべい ミルク
24	金	ポーロ菓子 牛乳	ピーンズカレー 青菜磯辺和え オレンジ		ヨーグルト
25	土	ビスケット 牛乳	チャーハン わかめスープ マスカットゼリー		せんべい ミルク
26	日				
27	月	野菜せんべい 牛乳	赤魚甘酒焼き ポテトサラダ すまし汁 (花麩 まいたけ) オレンジ		☆サブレ 牛乳
28	火	バナナ 牛乳	鶏肉さっぱり煮 アスパラ入り野菜炒め 味噌汁 (なす 油揚げ) キウイフルーツ		せんべい ミルク
29	水	お魚せんべい 牛乳	鱈トマトクリームソース ハムレタスサラダ ワンタンスープ オレンジ		★ツナおにぎり お茶
30	木	フルーチェ	豚肉生姜焼き 春キャベツのツナ和え 味噌汁 (ごぼう さつま芋) バナナ		せんべい ミルク
31	金	ポーロ菓子 牛乳	和風カレー 青しそサラダ オレンジ		ヨーグルト

未満児はご飯が出ます。★水曜日は手作りおやつの日です。

5月の給食だより

醍醐保育園



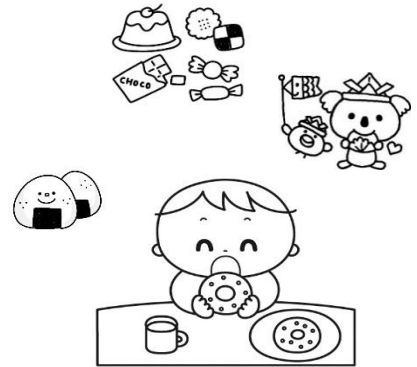
さわやかな5月の風が気持ちよく、外遊びが楽しい季節ですが、この時期は突然体調をくずしてしまうこともあります。朝ごはんの時には食欲はあるか機嫌や顔色が悪くないかなど注意してみましょう。

今月の給食は、旬の食材をたっぷり取り入れた献立です。お皿やお椀の中に何個見つけられるかな？お家でも話題にしてみてくださいね。



おやつは4番目の食事

子どもの胃は、大人の1/3の大きさのため1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分な栄養を取ることができません。そこで、足りない栄養を補うためにおやつを食べます。おやつとして適しているのが、野菜入りの蒸しパンや乳製品、おにぎりや果物など。市販のお菓子はお楽しみ程度なら構いませんが、食べる量や添加物に注意が必要です。



イチゴのできる時期

年中出回っているイチゴですが、本来の収穫期は春です。ハウス栽培でない、太陽の下で育ったイチゴを見ることができる「イチゴ狩り」の経験をするのも良いでしょう。



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

