

新学期がスタートして1か月が経ちました。
新しい環境に少しずつ慣れてきたでしょうか？
子ども達も慣れてきたと同時に、
疲れも出てきて、
体調を崩しやすくなると思います。
規則正しい生活を身に付けていくために
「早寝・早起き・朝ごはん」を
心掛けましょう！

食育目標

《旬の野菜を知ろう！》

新じゃがいも

新じゃがいもにはたくさん栄養素が含まれていますが、その中でも特に多いのが、ビタミンCです。
含有量は、通常のじゃがいもの約4倍、レモン約1個分とも言われています。
ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いといった特徴がありますが、じゃがいもに含まれているビタミンCはデンプンで守られているので、加熱しても崩れにくいのです。
特に皮付近に栄養が多くあるので、皮ごと調理して食べるのがおすすめです。

ごぼう

ごぼうは食物繊維を多く含みます。食物繊維は、腸の働きを整えたり、コレステロールをコントロールしたりする重要な作用を持っています。
また、ごぼうには利尿効果もあるので、体がむくんでいる時に食べると、体の余分な水分が尿になって排出され、むくみを解消します。

アスパラガス

アスパラガスには他の食べ物ではあまり摂る事のできない栄養素が含まれています。
筋肉疲労時にたまった乳酸をエネルギーに変える働きを持つ「アスパラギン酸」。
ビタミンB群の1つで、妊婦に欠かせない「葉酸」など、とても栄養が豊富です。

★5月5日はこどもの日★

こどもの日とは、子ども達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。こどもの日には、こいのぼりを飾ったり柏餅を食べたりして過ごします。柏餅の柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちない、というところから、「子孫繁栄」の縁起を担くとされています。

						1日(土)
行事予定						
午前間食						
献立						レーズンパン 牛乳
午後間食						
						8日(土)
行事予定	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	
午前間食				牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	
献立	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	チキンピラフ 野菜スープ えび寄せフライ ゆでブロッコリー	しそごはん かきたま汁 豚肉と揚げの味噌炒め おひたし	サンドパン 牛乳
午後間食				牛乳 米菓、クッキー	牛乳 オレンジ、米菓	
						15日(土)
行事予定	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	布団持ち帰り
午前間食	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ バナナ	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	
献立	ごはん 若竹汁 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのホロホロ和え	ごはん ポテトスープ サーモンフライ キャベツソテー	わかめごはん 中華スープ 酢豚 揚げ餃子	レーズンパン わかめスープ つくね風ハンバーグ 人参グラッセ	元気っ子野菜カレーライス 冷しゃぶサラダ	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 ミルクくずもち	牛乳 米菓、クラッカー	牛乳 オレンジ、米菓	
						22日(土)
行事予定	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	身体測定
午前間食	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ オレンジ	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ バナナ	
献立	ごはん 味噌汁 納豆の春巻き 青菜の和え物	ごはん レタススープ ポテトオムレツ ゆでブロッコリー	しそごはん そうめん汁 すき焼き風煮 蒸しシューマイ	バターロール シーフードシチュー ドレッシングサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け エッグサラダ	サンドパン 牛乳
午後間食	牛乳、米菓 鉄カルシウムウエハース	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 国産ぶどうゼリー	牛乳 お米de国産豆乳プリンタルト	牛乳 クッキー、米菓	
						29日(土)
行事予定	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	布団持ち帰り
午前間食	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ オレンジ	牛乳、いりこ バナナ	牛乳、いりこ チーズで鉄分、クッキー	
献立	ごはん 味噌汁 白身魚の天ぷら わかめの酢の物	レーズンパン 豆腐スープ 和風スパゲティ ゆでブロッコリー	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ	ごはん 清し汁 ひじきの炒め煮 卵まき	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツ和え	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クラッカー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 ココロドーナツ	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 いちごクレープ	
						31日(月)
行事予定						
午前間食	牛乳、いりこ クッキー					
献立	ごはん 卵汁 肉三州煮 ごま和え					
午後間食	牛乳 米菓、ビスケット					
★保育参観 (新型コロナウイルス感染状況により、中止になることもあります)						