

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？
こ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、こ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」の縁起を担ぐとされています。

						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 お菓子	牛乳 お菓子、チーズで鉄分	
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 お好み焼き 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 お菓子	牛乳 オレンジ、お菓子	
						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 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	
献立	ごはん 若竹汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのホロホロ和え	ごはん ポテトスープ サーモンのムニエル キャベツソテー	わかめごはん 中華スープ 酢豚 焼き餃子	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 お菓子	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 ミルクくずもち	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ、お菓子	
						22日(土)
行事予定	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	
献立	ごはん 味噌汁 納豆のお焼き 青菜の和え物	ごはん レタススープ ポテトお好み焼き 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 お菓子	牛乳 苺ジャム蒸しパン	牛乳 手作りゼリー	牛乳 お米de国産豆乳プリンタルト	牛乳 お菓子	
						29日(土)
行事予定	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	
献立	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル 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 野菜炒め キャベツ和え	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 フレンスクレープ	
						31日(月)
行事予定						
午前間食	牛乳 お菓子					
献立	ごはん 卵汁 肉三州煮 ごま和え					
午後間食	牛乳 お菓子					
★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)						