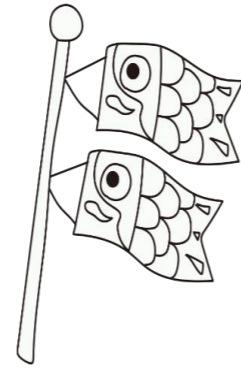


# 令和4年 5月



新年度になり一か月が経ちました。  
 さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃でしょうか？  
 5月は夏のように暑くなる日もありますので、  
 体調管理に気をつけましょう！  
 また、5月5日はこどもの日です。  
 こどもの日は、子どもが大きく元気に成長してくれることを願う日です。  
 かしわ餅やちまきを食べてお祝いしましょう！

## 食育目標

## 旬の野菜を知ろう

旬の食材は、旬じゃないときに比べて香りやうまみが豊富です。  
 そのため、少ない調味料でおいしく味わうことができ、  
 塩分や糖分などの摂りすぎを抑えることができます。  
 子どもの体作りには欠かせない栄養素も  
 たくさん詰まっている食材が多いので、  
 積極的に旬の食材を取り入れましょう！



## 5月の旬の野菜

### 新じゃがいも

皮が薄いので皮ごと調理して食べると、栄養もたくさんとれておすすめです。

### 春キャベ

水分量が多いので、サラダや和え物など生食するのに向いています。

### 新玉ねぎ

みずみずしく、生食でも食べられるほど辛みが少ないです。  
 加熱することでさらに甘さも増します。

### グリーンアスパラガス

水分が豊富なため、茹でると水っぽくなってしまいます。  
 皮もやわらかいので、茹でるより炒めて食べるのがおすすめです。

## 給食室から



食事の際に子どもたちに「黙食」の大切さを伝え、子どもたちは一方向を向き静かに食べています。  
 友達と楽しく会話しながらの食事もいいですが、静かに食べることで食事に集中でき、今までより味わって食べる様子が伺えます。  
 4月から素材の味を感じられるような献立も取り入れたので、よりいっそう食材のおいしさを知ってもらえたらいいなと思います。

# 給食だより (以上児)

たちばなこども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
行事予定						
献立	ごはん 若竹汁 豚肉とアスパラの味噌炒め 粉ふき芋	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	チキンピラフ コンソメスープ エビフライ ゆでブロッコリー	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クッキー				牛乳 お米de国産豆乳プリンタルト	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
行事予定	体育教室	英語であそぼう			布団持ち帰り	
献立	わかめうどん 野菜コロッケ 春キャベツの浅漬け	しそごはん 味噌汁 サーモンフライ もやしの酢の物	ごはん 味噌汁 栄養金平 卵まき	ごはん 中華スープ 八宝菜 蒸しシューマイ	わかめごはん 清し汁 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 人参スティック	サンドパン 牛乳
午後間食	お茶 ヨーグルト	牛乳 さつま芋のレモン煮	牛乳 チーズで鉄分、米菓	牛乳 レーズンホットケーキ	牛乳 バナナ、米菓	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
行事予定	音楽あそび		食育の日	身体測定 健康診断	身体測定	
献立	バターロール マカロニシチュー グリーンサラダ	しらすごはん 味噌汁 納豆春巻き ほうれん草のおひたし バナナ	ごはん わかめスープ ポテトオムレツ ゆで野菜 オレンジ	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 ふうふき大根	しそごはん そうめん汁 赤魚の煮付け 茄子の煮びたし 里芋のごまマヨ和え	レーズンパン 牛乳
午後間食	牛乳、いりこ 米菓、パイ	牛乳 新じゃがのふかし	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳、プリンアラモード 鉄カルシウムウエハース	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
行事予定		英語であそぼう		避難訓練 尿検査提出	体育教室 布団持ち帰り	
献立	ごはん 味噌汁 豚肉の香りつけ マカロニサラダ	ごはん 清し汁 鯖の竜田揚げ 春雨の酢の物	レーズンパン 青菜のスープ 和風スパゲティ ゆでブロッコリー	わかめごはん 味噌汁 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ばくばく胡瓜しょう油漬け	ごはん かきたま汁 ひじきの炒め煮 かわり和え	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳 揚げたこやき	牛乳 バナナ、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳、米菓、クッキー おしゃぶり昆布	牛乳 米菓、クッキー	
	30日(月)	31日(火)				
行事予定	音楽あそび					
献立	ごはん 味噌汁 新じゃがのそぼろ煮 ごま和え	元気っ子カレーライス フルーツヨーグルトサラダ				
午後間食	牛乳 米菓、パイ	牛乳 きな粉ラスク				