5月 給食だより

目標　よく噛んで食べよう

噛むことの効果

☆虫歯を防ぐ…噛むことで唾液が出ます。唾液の働きによって虫歯菌が働きにくくなります。

☆肥満を防ぐ…よく噛んでゆっくり食べると、ちょうど良い量でおなかがいっぱいに感じるので、食べ過ぎを防ぎます。

☆消化・吸収をよくする…細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで体の働きがよくなります。

☆脳を活発にして記憶力をアップ…しっかり噛むと顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

「よく噛む」食事のための工夫

① 噛みごたえのあるものを食べましょう！（繊維の多いものを）
② 材料は大きく切りましょう！（噛む回数を増やす）
③ 味つけは薄味にしましょう！（よく味わおうと噛む回数が増える）
④ 一口 30 回噛むようにしましょう！（唾液がたくさん出ます）

「よく噛んで食べる」ことは、幼児期に習慣化するのが最も効果的な時期です。繰り返し言って聞かせ、身につけさせてあげましょう！

★お知らせ★

親子乗り物遠足（お弁当の日）・・・15日(火)

5月より月1回のお弁当の日が始まります。今月は親子乗り物遠足の日がお弁当の日となります。雨天の場合でもお弁当が必要ですのでご持参下さい。但し、ひよこ組・りす組・うさぎ組さんはお留守番なので、園でお弁当をいただきます。

※お弁当箱・箸箱・コップには必ず名前を書いて下さい。

（遠足に行く子どもたちはコップ不要です。）

お誕生会・・・29日（火）

完全給食の日です。主食はいりません。
お箸、コップは忘れずに！

こんだてひょう

H30年度
相愛保育園

曜	日	献立名	主な食材	乳児主食	おやつ	カロリー
月	7 21	すき焼き風煮 ごま和え すまし汁　F	牛肉・白菜・人参・糸こんにゃく・いんげん・麩 じゃが芋・豆腐/小松菜・かまぼこ・ごま/玉葱 キャベツ・かにかま・三つ葉/りんご	菜飯	ヨーグルト	524
火	1	親子うどん F盛り合わせ	うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・油揚げ・人参・椎茸 ほうれん草/バナナ・オレンジ・りんご	親子うどん	えんどう おにぎり	541
水	2 16	ポークビーンズ きゅうりの昆布和え みそ汁　F	大豆・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリンピース/ きゅうり・キャベツ・昆布/大根・麩・小松菜 油揚げ・豆腐/いちご	わかめご飯	平天	574
木	17 31	タンドリーチキン コールスローサラダ わかめスープ　F	鶏肉・にんにく・生姜・ヨーグルト/キャベツ・きゅうり かにかま/わかめ・ねぎ・人参・玉葱　/バナナ	昆布ご飯	じゃが芋餅	598
金 水	18 30	つみれバーグ 青菜の和え物 みそ汁　F	つみれ・ねぎ・玉葱・卵/小松菜・パプリカ キャベツ・ごま/豆腐・玉葱・人参・かぼちゃ カットわかめ/オレンジ	梅ごまご飯		565
月	14 28	新じゃがの炒め煮 チキンナゲット はんぺんのすまし汁　F	じゃが芋・豚挽肉・人参・玉葱・グリンピース 糸こんにゃく/チキンナゲット/はんぺん・干椎茸 小松菜/りんご	鮭ご飯	鰯ちくわ	593
火	8 22	ハヤシライス Fヨーグルト	米・牛肉・玉葱・じゃが芋・人参・マッシュルーム グリンピース/スキムミルク・バナナ・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	ハヤシライス	よもぎ団子	576
水	9 23	厚揚げの回鍋肉 揚げ餃子 春雨スープ　F	厚揚げ・豚肉・キャベツ・人参・チンゲン菜 にんにく/餃子/春雨・白菜・人参・かまぼこ/ オレンジ	ゆかりご飯	フルーチェ	651
木	10 24	ささ身フライ おからサラダ 小松菜と玉葱のみそ汁　F	鶏ささ身・卵/おから・人参・きゅうり・キャベツ ハム/小松菜・玉葱・えのき・かぼちゃ・油揚げ/ バナナ	ふりかけご飯	きな粉ラスク	609
金	11 25	鰆のごまみそ焼き 酢の物 大根としめじのすまし汁　F	鰆・ごま/きゅうり・人参・卵・春雨/大根・さつま芋 ねぎ・しめじ・カットわかめ・豆腐/りんご	のりご飯		529
誕生日会 29 日 (火)		～鯉のぼりランチ～ 筍ごはん　鯉のぼりバーグ 野菜サラダ　みそ汁 ミニゼリー	米・筍・鶏肉・油揚げ・人参・グリンピース/合挽肉 豆腐・玉葱・卵・グリンピース・ポテト・ミニトマト/ きゅうり・人参・キャベツ・マカロニ・ハム/じゃが芋 玉葱・ねぎ/ミニゼリー	鯉のぼりランチ	お楽しみ	－

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食(主食は家庭より 110g持参とする)及びおやつで栄養所要量の 40%を給与する。→520kcal

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおやつ欄に記載。土曜日はパン・牛乳・Fを頂きます。

よもぎ団子

お散歩に出かけた際によもぎを摘んできて、きれいに洗ってくれました。さっそく 22 日の手作りおやつでよもぎ団子を作ります。お豆腐入りで伸びないので乳児組さんもいただけます。ぞう組さん、きりん組さんにお手伝いしてもらう予定です。

4・5 歳児は エプロン・三角巾を持参してください。
必ず爪を切ってきて下さい。

菜園の様子

保育園の畑では季節の野菜や果物を栽培しています。収穫は子ども達もお手伝いしてくれます。野菜が苦手な子も収穫は楽しそうにしてくれて自然と食べられるようになってきます。先日は人参葉がついたままの人参を揚げて給食に添えました。最近では、えんどうがたくさんぶら下がってきたので、収穫できたら給食に入れたいと思っています。又、今月の手作りおにぎりは、えんどうおにぎりを予定しています。玉葱も順調に育ち、ぞう組さんが植えてくれたじゃが芋も元気に芽を出し、ごぼうの葉も大きく育っています。里芋や、茄子・ピーマン・枝豆の夏野菜も植えました。夏に向けてゴーヤを植える予定で、涼しげな緑のカーテンになってくれることを期待しています。