






# 5月予定献立表

おやつのカップケーキやクッキーは、  
こども園で手作りしています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
昼食	かぶとランチ 若竹汁 根菜入り和風ハンバーグ グラッセ いちご	 憲法記念日	 みくろの日	 いっしょの日	ベジタブルカレー 野菜のごまマヨ和え	焼きそば きゅうりの酢の物 りんご
	ヨーグルトスコーン ミルク				スルメ・バナナ ミルク	おにぎり
	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ） 鶏肉のくわ茶焼き ゴーヤーチャンプルー	麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐のオムレツ ひじきの旨煮	ソーキそば 野菜炒め	ごはん 味噌汁（冬瓜） さんまの梅蒲焼 卵の花サラダ トマト	ごはん 納豆 みそ汁（かぼちゃ） 豚肉の香味焼き マカロニサラダ	弁当の日
	黒糖くずもち オレンジ ミルク	りんごのケーキ ミルク	鮭わかめおにぎり 桑茶	焼き芋 ミルク	小魚 りんご ミルク	おにぎり
	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん イナムドッチ 豆腐チャンプルー オクラの和え物	ごはん 味噌汁（ヘチマ） 子キンの煮付け ほうれん草のナムル	弁当会	ごはん 味噌汁（なす） さばの照り焼き 野菜炒め	お子様ランチ ミネストローネ とんかつ モーウイサラダ	強ジューシー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 卵の花サラダ
3時のおやつ	ストーンクッキー バナナ ミルク	昆布 いちご ミルク	酵母パン りんご ミルク	レバー・オレンジ ミルク	チーズケーキ 牛乳	おにぎり
	23	24	25	26	27	28
昼食	ポークカレー きゅうりともやしの和え物	タコライス もずくスープ ごぼうサラダ	ごはん 豆腐の味噌汁 豚のごまみそ焼 キャベツとちくわの和え物	麦ごはん 味噌汁（ほうれん草） 白身魚のオーロラ焼き きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁（わかめ） 照り焼きチキン 切干大根のサラダ（和風）	野菜そぼろ丼 酢の物 味噌汁（厚揚げ） オレンジ
	スルメ オレンジ ミルク	ゴーヤーケーキ ミルク	酵母パン チーズ、ミルク	手づくりちんすこう りんご ミルク	レバー バナナ ミルク	おにぎり
午前のおやつ	30	31	★簡単朝ごはん ご飯に色とりどりたんぱく質などいろんな栄養を混ぜて！			
昼食	ミートソーススパゲティ キャベツのクリームスープ マッシュポテト 棒チーズ	ごはん 味噌汁（かぼちゃ） 鮭の塩こうじ焼き スタミナサラダ	おにぎり ・しらすとコーンおにぎり ・大葉とチーズとごまおにぎり ・ゆかりと炒り卵おにぎり		おにぎり ・鮭とほうれん草おにぎり ・唐揚げ入りおにぎり ・からし菜ツナおにぎり	
	おにぎり お茶	マーマレードケーキ ミルク	おにぎりだとパクパク食べれるかも。			



# 給食だより5月号

## 朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。



### ★朝ごはんて体内時計を整える

#### 1・目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を前進させ、朝ごはんて臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く



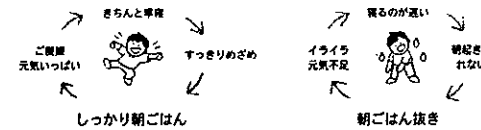
朝ごはんて末梢時計が動く



#### 2・生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

<一日の生活リズムは朝ごはんから>



### ★朝ごはんてしっかり栄養補給

#### 1・朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2〜3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんのお食事を摂ることができないので、子どもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。



#### 2・朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

#### 3・朝ごはんに食べたい食材

・ごはん（米） お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。



・納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。



・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



#### 5・朝ごはんをしっかりと食べるための生活チェック

- 夕食は寝る2〜3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト（スマートフォン等）は厳禁とする
- 寝る前は激しい活動をしな
- 寝る時は部屋を暗くする
- 朝はゆとりを持って起きる
- 朝の光を浴びる



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
02月	胚芽米、〇雑穀粉、〇三温糖、パン粉、〇無塩バター、三温糖、黒米、マーガリン、片栗粉、〇焼き芋	含むき肉、豆腐、〇フレンチヨーグルト、保乳乳（調理用）、〇卵、〇保乳乳（調理用）、〇加工乳、わかめ（乾）	人参、いちご、フロコリ（冷凍）、たけのこ（ゆで）、玉ねぎ、れんこん（水蒸）スライス、こぼろ（水蒸）、しいたけ、ねぎ
06金	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、すりごま（白）、油、新玄、小麦粉	含むき肉、〇加工乳	フロコリ（冷凍）、玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、〇バナナ
07土	中華麺（蒸し）、〇胚芽米、〇さつまいも、油、砂糖、〇黒煎りごま	豚ロース スライス、ちくわ（無卵白）、カットわかめ、あおのり	きゅうり、りんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
09月	胚芽米、〇粉糖、〇宇くず、〇タヒオカでん粉、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、新玄	鶏もも肉（皮なし）、厚揚げ、卵、豚ロース スライス、〇きな粉、油揚げ、粉チーズ、〇加工乳	ゴーヤー、ヘチマ、〇オレシ、玉ねぎ、人参、ねぎ、にんにく、パセリ
10火	米、〇ホットケーキ粉、〇紅芋、〇小麦粉、〇グラニュー糖、押麦、油、砂糖、〇無塩バター、新玄	豆腐、卵、鶏ももミンチ、〇保乳乳（調理用）、〇卵、油揚げ、粉チーズ、〇加工乳、わかめ（乾）	人参、ほうれん草（冷凍・国産）、玉ねぎ、山東梨、〇りんご、いんげん（生）、ピーマン、ひじき、ねぎ
11水	沖縄そば（ゆで）、〇胚芽米、〇マヨネーズ、油、〇白煎りごま、〇ごま油、三温糖	ソーキ（カット）、棒かまぼこ（卵なし）、卵、シーチキン、〇しらすずし、煎餅、〇塩こんぶ	キャベツ、もやし、〇きゅうり、人参、ピーマン、ねぎ、バナナ
12木	胚芽米、マヨネーズ、〇揚げ油、〇片栗粉、〇小麦粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	さんま（開き・中骨なし）、おから、卵、シーチキン、〇加工乳、〇ヨーグルト60g	大根、冬瓜、トマト、〇ゴーヤー、人参、〇人参、きゅうり、練り梅、ねぎ
13金	胚芽米、マカロニ、マヨネーズ、油、すりごま（白）、新玄、除去用マヨネーズ	豚ロース スライス、鶏皮（小粒）、スライスハム（卵不使用）、〇加工乳、カットわかめ	〇りんご、葉かぼちゃ、大根、きゅうり、人参、れんこん（水蒸）スライス、長ねぎ、ねぎ、にんにく
14土	胚芽米、油、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、卵、〇加工乳、焼きのり	白飯、オレシ、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶、さやえんどう、ねぎ、しょうが
16月	胚芽米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇コーンフレーク（フレーン）、油、新玄	豆腐、ゴーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、シーチキン、〇牛乳、〇加工乳	大根、イモドッチ用切りこんにゃく、キャベツ、オクラ、もやし、人参、〇オレシ、にら、干し椎茸、〇バナナ
17火	胚芽米、〇白煎りごま、〇黒煎りごま、〇チョコクリスピー、〇グラニュー糖、三温糖、〇マーガリン、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ（無卵白）、〇加工乳	ヘチマ、ほうれん草（冷凍・国産）、もやし、〇いちご、コーン（冷凍）、人参、ねぎ
18水	〇さつまいもペースト、胚芽米、〇三温糖、三温糖、〇無塩バター	含むき肉、揚げさもすく、〇保乳乳（調理用）、〇加工乳、わかめ（乾）、〇豆乳（フルーツ味）	〇りんご、玉ねぎ、人参、パパイア（干切り）、きゅうり、ゴーヤー、オクラ、コーン缶
19木	胚芽米、〇コッペパン（卵不使用）、〇油、〇三温糖、〇アーモンドフードル、砂糖、油、新玄、〇粒熟ロール	さば（切り身・骨なし）、〇きな粉、シーチキン、〇加工乳	白飯、人参、なす、玉ねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
20金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCハスタ、油、新玄、〇ホットケーキ粉	豚ロース、卵、ホーク缶（減塩スラム）、シーチキン、〇牛乳（標準 成分無調整）	モウイ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、パプリカ（赤）、トマト水蒸缶（カット）、トマト、セロリ
21土	〇胚芽米、胚芽米、マヨネーズ	鶏もも肉（皮なし）、ゴーヤー（豚うで肉）、おから、卵、シーチキン、根昆布、〇こんぶ佃煮、ヨーグルト60g、〇焼きのり	冬瓜、大根、人参、ブルー、玉ねぎ、きゅうり、ひじき、干し椎茸
23月	胚芽米、じゃがいも、〇スライスアーモンド、押麦、〇無塩バター、〇三温糖、小麦粉	豚ロース スライス、〇生クリーム、〇加工乳	りんご濃縮果汁、〇オレシ、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、太もやし
24火	胚芽米、〇小麦粉、〇グラニュー糖、〇無塩バター、マヨネーズ、片栗粉、油、白煎りごま、すりごま（白）、三温糖、新玄、〇焼き芋	含むき肉、もずく（塩蔵ゆがき）、〇卵、タコライス用チーズ、シーチキン、〇加工乳	トマト、人参、レタス、干切りこぼろ、冬瓜、〇ゴーヤー、きゅうり、玉ねぎ、〇バナナ、ねぎ
25水	胚芽米、〇小麦粉、〇揚げ油、白煎りごま、砂糖、新玄	豚ロース スライス、豆腐、ちくわ（無卵白）、〇シーチキン、〇卵、〇加工乳、鶏ささぎ	キャベツ、にんじん、太もやし、〇人参、〇にら、ねぎ
26木	米、〇小麦粉、マヨネーズ、〇油、〇三温糖、押麦、油、三温糖	キングフィレ（切り身・骨なし）、保乳乳（調理用）、〇加工乳、〇ヨーグルト60g	〇りんご、きゅうり、玉ねぎ、太もやし、しめじ、ほうれん草（冷凍・国産）、フロコリ（冷凍）、えのきたけ、ねぎ
27金	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉（皮付き）、〇加工乳、わかめ（乾）	きゅうり、人参、干切り大根（乾）、ねぎ、〇バナナ
28土	胚芽米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	含むき肉、もずく（塩蔵ゆがき）、厚揚げ、〇加工乳、わかめ（乾）	オレシ、冬瓜、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ
30月	〇胚芽米、スバゲティ（16mm）、じゃがいも、マヨネーズ、〇オレシ（もちきり）、〇三温糖、オリーブ油、無塩バター、三温糖	含むき肉、牛乳、〇シーチキン、生クリーム、エハミルク、〇味付のり、棒チーズ	玉ねぎ、トマトピューレ、キャベツ、クリームコーン缶、〇モウイ、スライスマジカルムス水蒸、トマト、人参、ピーマン、〇バナナ
31火	胚芽米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、油、三温糖、ごま油	生麺（切り身・骨無し）、〇卵、〇保乳乳（調理用）、シーチキン、スキムミルク（粉末）、〇加工乳	レタス、葉かぼちゃ、きゅうり、〇マーメレード、しめじ、ねぎ

# 給食だより



勢理客こども園  
浦添市勢理客2-18-27  
TEL:098-877-3442  
園長:比嘉 裕

早いもので、入園・進級して1ヶ月が経ちました。新しい環境、友達、先生に少しずつ慣れてきて楽しんでる姿も見られるようになってきました♪

今月の給食だよりでは、各クラスの日々の食事の様子や、大切にしていることなどを紹介していきます★

## もも組（0歳児）



もも組さんは歌を歌ったり、声かけをしながら楽しく食事しています★

嚥下や咀嚼の様子を見ながら一人ひとりに合わせて無理なく離乳食を進めていきたいと思ひます。また、家庭と園とで共有しながら食事を進めていきたいと思ひるので、気になったことがあれば声をかけてください

## すみれ組（0歳児）



「五感で味わい健やかに育つ」  
自分の手でつかんで食べること、  
食材そのものを目で見ること、  
口に入れて食感を楽しむことを  
大切にしながら、1年間を過ごして  
いきたいです♪

## たんぼぼ組（1歳児）



〈離乳食〉



〈移行食〉



楽しい雰囲気の中で、自分で！の気持ちを大切に、  
側で見守られながら、意欲的に自分で食べ、苦手なものも保育士とのやり取りで食べてみようとする☆  
いただきますやごちそうさまの挨拶もまねっこ上手なたんぼぼ組さんが、自然とできるような環境で、  
おいしいごはん心も体も成長していきたいです♪

## さくら組（2歳児）



みんなと一緒に  
食べると、苦手なもの  
もおいしいな〜♪

☆楽しい雰囲気の中で、苦手な食材も意欲的に食べてみようとする。  
☆自分で食器を片づけたり、テーブルを拭いたり、できることをやってみようとする。  
☆自分たちで育てた野菜を料理したり、興味を持つ  
目標に向かって友達と食事を楽しみまーす♪

## ゆり組（3歳児）



お友達と一緒に  
和気あいあい♪  
楽しく食べてるよー！

☆背中を伸ばしてお皿を持つ  
☆スプーンやおはし（3点持ち）を意識する  
☆両足はしっかり床につける  
☆苦手なものも自ら食べようとする  
1年間の目標！できるようになるといいな♪

## ひまわり組（4歳児）

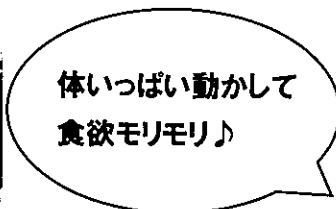


パクパクモリモリ！  
お友達とランチテーブル  
楽しんでまーす☆



☆色々な食材に興味を持ち、自らパクパク食べる  
☆足の裏を床にしっかりつける、お皿を持つ、  
スプーンの持ち方（3点持つ）を自ら意識できる  
ことを目標に、食事を楽しんでいきたいな♥

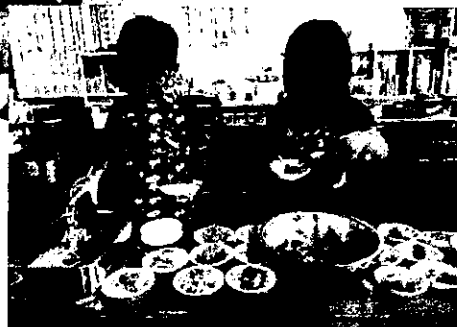
## 年長組（5歳児）



体いっぱい動かして  
食欲モリモリ♪



年長ではバイキング  
なんだよー♪



☆自分の食べる量を知り、時間内に食べ終わる  
（就学を見通して）  
☆楽しい雰囲気の中、食べ物と体の関係に  
興味を落ち、自ら進んで意欲的に食べる。  
食育目標達成がんばるぞー！！