

2024 5月 食育だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境・給食にも慣れてきた頃でしょうか？何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には初めて食べるものや子供の苦手な食材もできます。身近な大人やお友達と食べる中で「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもありますので、食の体験を広げることができたらいいと考えています。



生活リズムをつけよう



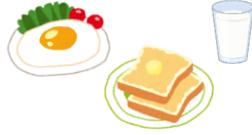
朝起きて、夜に眠たくなるという生活リズムは、時間をかけゆっくり身についていきます。夜に早く寝て睡眠時間をたっぷり取ることで、自然に早起きできます。朝食を食べることで眠っていた脳と体が目覚めて、日中元気に活動できます。

1 起きる時間



朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。朝起きたら日の光を浴びることが大切です。

2 朝食の時間



朝食で体温を上げ1日のエネルギーをチャージしましょう。

3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよく体を動かして遊びましょう。

4 夕食の時間



朝食と同様に、夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

5 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは22～24時です。21時までには、寝るようにしましょう。

旬の食材

～旬の食材をご紹介します～



新じゃがいも

新じゃがいもは、普通のじゃがいもと比べると、皮が薄く、水分量も多いのが特徴です。芽が出ていたり、皮が緑色のものは避けましょう。

新ごぼう



柔らかく、普通のごぼうと比べ上品で優しい香りがあります。アクが少なく、繊維が柔らかいのでさっと茹でてサラダにするとおいしいですよ。

宮崎ひがし幼稚園 献立表



2024年5月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|--|---|--|--|---|
| 日にち | | | 1日 | 2日 | 3日 |
| 行事 | 世界の料理 いただきます！ | | | | 憲法記念日 |
| 昼食 | 今月の世界の料理は『韓国』です。お楽しみに♪ | | 麦ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮っころがし すまし汁 牛乳 | ハヤシライス キャベツの彩り和え コンソメスープ バナナ 牛乳 | |
| 日にち | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 行事 | 振替休日 | リセージとほうれん草のスパゲッティ | | | |
| 昼食 | ポテトサラダ 野菜スープ フルーツポンチ 牛乳 | ごはん ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル わかめスープ 牛乳 | ごはん 白身魚のおろし煮 ひじきサラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 | 雑穀ごはん 豚肉のカレーチャンプル 切干大根とささみの和え物 きのこのすまし汁 牛乳 | |
| 日にち | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 行事 | | | ★創立記念日★ | | |
| 昼食 | ごはん 揚げささみのレモン風味 ブロッコリーのおかか和え さつま芋のスープ 牛乳 | ごはん ふりかけ 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草とコーンの炒め物 白菜のすまし汁 牛乳 | ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 しらす納豆 さつま芋の味噌汁 オレンジ 牛乳 | 豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 牛乳 | ロールパン 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳 |
| 日にち | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 行事 | | | | | |
| 昼食 | わかめおにぎり 太平燕（タレ・エ） ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト 牛乳 | 豚丼 高野豆腐煮 もずくスープ メロン 牛乳 | ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 しらす納豆 さつま芋の味噌汁 オレンジ 牛乳 | 雑穀ごはん ふりかけ ふわふわがんとものあんかけ 切干大根の酢の物 具だくさん味噌汁 牛乳 | ごはん さばの塩焼き マーボー新じゃが 玉ねぎの味噌汁 牛乳 |
| 日にち | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| 行事 | | ★お弁当の日★ | | | ★お誕生会★ |
| 昼食 | ごはん 鶏肉のパン粉焼き 糸こんにゃくのサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳 | | 麦ごはん すき焼き風煮 いんげんの味噌和え わかめのすまし汁 牛乳 | 麦ごはん さわらの野菜あんかけ もやしのゆかり和え 厚揚げの味噌汁 牛乳 | チキンライス エビフライ ブロッコリーサラダ オクラのスープ ミニたいやき 牛乳 |

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社