

5月の食事だよ!

社会福祉法人大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 中海こども園 R8.5.1

☆今月の食事チャレンジ☆

朝ごはんをたべよう～正しい生活リズムを身につける

5月は大型連休などで生活リズムが乱れがちです。一日を元気で楽しく過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。幼児は大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。そのため、1日3回の食事と適度の間食(おやつ)で栄養を摂取することが望ましいとされています。



朝ごはんの効果

☆体温アップで体が目覚める

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚など五感も刺激され、体全体を目覚めさせます。

☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



ア
集
中
カ
モ
ッ
プ!

旬の野菜に触れてみよう!

以上児さんが、朝獲れの小松市・東山産だけのこの皮むきとスナップえんどうの筋取りのお手伝いをしてくださいました。友だちとだけこの大きさを比べてみたり「たけのこの皮って冷たい〜」「どこまで剥いていいの?」と興味津々でした! スナップえんどうはヘタが固くて筋を取るのが簡単ではありませんでしたが、みんな集中して取ってくれました。たけのこはたけのこご飯とだけこの詰め煮に、スナップえんどうは妙め物とに入れて美味しく頂きました。こうした体験を通して、少し苦手な野菜にも「食べてみようかな」と思ってくれれば嬉しいです。



皮を並べてみだよ!

～「食育の日」について～

毎月19日は「食育の日」と平成17年に国で定められました。子どもたちが様々な食の体験を重ね、楽しく食べることを通して、食へることへの興味や大切さを感じていけるようにする取り組みです。中海こども園では、から弁の日やセレクト給食、全児でカレー作りなどを行います。子どもたちが「食べてみたいな〜」「これって何だろう?」と感じられるような経験を大切にしていきたいと思ひます。

中海こども園 今月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
未満児	目標量	460cal	11.8~ 23.7g	10.5~ 15.8g	1.4g未満
1~2歳児	平均	473cal	18.8g	13.7g	1.3g
以上児	目標量	575cal	15.4~ 20.6g	13.7~ 20.6g	1.6g未満
3~5歳児	平均	548cal	22.6g	16.9g	1.5g

日	曜	給食に関する行事	おやつ (未満児)	献立名	おやつ (全児)	離乳食	
1	金		お茶 オレンジ	ホイコーロー チーズ かきたまスープ	ミルク ビスケット	野菜のそぼろあんかけ いも煮 味噌汁	
2	土		お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット		
7	木		お茶 せんべい	鶏肉の照り焼き 味噌汁(じゃがいも) じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	牛乳 ウエハース	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック 味噌汁	
8	金		お茶 ポーロ	ピピン丼 ホワイトミニー 野菜スープ	牛乳 せんべい	しらすの野菜煮 いも煮 味噌汁	
9	土	整備作業					
11	月		お茶 オレンジ	タンドリーチキン かぶとツナのフレンチサラダ 味噌汁(小松菜)	ミルク ビスケット	野菜のそぼろあんかけ かぶ煮 味噌汁	
12	火		お茶 ビスケット	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(もやし)	牛乳 ひじきトースト♥	煮奴 きゅうり煮 味噌汁	
13	水	【あおぞら】 【たいよう】 のお子さんは、 当日、空(から) のお弁当箱を 巾着袋に入れ て持ってきて 下さい。	お茶 ゼリー	カレーライス ドレッシングサラダ パナナ	牛乳 せんべい	しらすの野菜煮 野菜スティック 味噌汁	
14	木		お茶 ポーロ	魚の香味焼き さつまいもサラダ 大根スープ	牛乳 もちもちチーズパン♥	魚の野菜煮 いも煮 味噌汁	
15	金		お茶 せんべい	ちくぜん煮 ひじきナムル オレンジ	ヨーグルト 味付小魚(以)	野菜のそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁	
16	土		お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット		
18	月		お茶 ビスケット	ぎょうざ入りスープ ブロッコリーと卵のサラダ トマト	フルーツ入り ソフトゼリー♥	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック 味噌汁	
19	火	食育の日 から弁の日	お茶 オレンジ	ゆかりおにぎり(以) ゆかりごはん(未) 鶏のからあげ ポテトサラダ オレンジ(以) 味噌汁(未)	牛乳 せんべい	しらすの野菜煮 いも煮 味噌汁	
20	水	花寄せ パーティー	お茶 せんべい	チキンライス 甘辛肉団子 スパサラダ わかめスープ	ミルク いちごマフィン	豆腐の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁	
21	木		お茶 ポーロ	魚の味噌焼き 切り干し大根のごま酢和え けんちん汁	牛乳 ジャムサンド♥	煮魚 きゅうり煮 味噌汁	
22	金		お茶 ヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 バンサンスー パナナ	牛乳 ビスケット	しらすの野菜煮 もやし煮 味噌汁	
23	土		お茶 ビスケット	パン ゼリー 牛乳	お茶 せんべい		
25	月		お茶 せんべい	ひじき入り肉じゃが わかめサラダ パナナ	ミルク 豆乳ドーナツ	野菜のそぼろあんかけ いも煮 味噌汁	
26	火		お茶 ビスケット	チキンカツ ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁(チンゲン菜)	牛乳 焼きそば♥	しらすの野菜煮 野菜スティック 味噌汁	
27	水		お茶 ヨーグルト	江戸っ子煮 春雨のごま酢和え オレンジ	牛乳 せんべい	煮奴 きゅうり煮 味噌汁	
28	木		お茶 ポーロ	ハンバーグ かぼちゃサラダ 味噌汁(白菜)	牛乳 大学いも♥	野菜のそぼろあんかけ キャベツ煮 味噌汁	
29	金		お茶 パナナ	魚の立田揚げ ほうれん草の納豆和え 豚汁	牛乳 ビスケット	魚の野菜煮 小松菜煮 味噌汁	
30	土		お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット		

※主食は全児ごはん (以) 以上児のみ提供 (未) 未満児のみ提供 ♥・・・手作りおやつ