

# 5月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児屋食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	火	牛乳 せんべい	高野豆腐の五目煮・れんこんとツナの炒め 小魚三杯酢・果物		ご飯	牛乳 焼うどん ☆
2	水	牛乳 カステラ	魚のお茶入り天ぷら・切り干し大根の和風サラダ 味噌汁		ご飯	牛乳 チーズ クッキー
3	木					
4	金					
5	土					
6	日					
7	月	牛乳 ビスケット	新じゃがのそぼろ煮・青菜のしらす和え・納豆		ご飯	牛乳 そら豆のケーキ ☆
8	火	牛乳 クラッカー	お誕生日ランチデー（アラスカご飯・魚の味噌マヨネーズ焼 き・彩野菜のごま和え・トマト・すまし汁・ミニゼリー）	×		牛乳 小魚 せんべい
9	水	牛乳 ジャムパン	カレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵・果物		ご飯	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
10	木	牛乳 クッキー	大豆入りかき揚げ・土佐酢和え・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 クラッカー
11	金	牛乳 せんべい	魚のムニエル・マカロニサラダ・トマト 手作りふりかけ		ご飯	牛乳 シュガートースト ☆
12	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	×		牛乳 おかき
13	日					
14	月	牛乳 クッキー	大豆の磯煮・せん野菜の和風サラダ・果物		ご飯	牛乳 もやしのチヂミ ☆
15	火	牛乳 カステラ	魚のみどり酢かけ・じゃが芋の和え物・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 昆布 せんべい
16	水		副食付弁当(親子遠足)	○		
17	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のから揚げ・ひじきとちりめんの中華サラダ トマト・コーン入り中華スープ		ご飯	牛乳 おかき
18	金	牛乳 せんべい	炒り豆腐・焼きししゃも・アスパラガスのごま和え 果物		切り干し 大根ご飯	牛乳 じゃがたこ焼き ☆
19	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 クラッカー
20	日					
21	月	牛乳 クラッカー	肉団子の中華風煮込み・春雨サラダ・果物		ご飯	牛乳 ココア蒸しパン ☆
22	火	牛乳 ジャムパン	鮭のレモン風味焼き・ひじきの五目煮・味噌けんちん汁 果物		ご飯	牛乳 チーズ クッキー
23	水	牛乳 ビスケット	筑前煮・小魚のり味・小松菜納豆・果物		ご飯	牛乳 豆腐入あべかわ団子☆
24	木	牛乳 おかき	ちくわの変わり揚げ・ポテトサラダ・わかめスープ		ご飯	牛乳 小魚 せんべい
25	金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・ししゃもの味醂干し・ナムル・果物		ご飯	牛乳 ピザトースト ☆
26	土	牛乳 クラッカー	カレーうどん・果物	×		牛乳 せんべい
27	日					
28	月	牛乳 ビスケット	豚肉のみそ焼き・ひじき入りサラダ・野菜スープ・果物		ご飯	牛乳 かるかん ☆
29	火	牛乳 カステラ	煮魚・五色和え・ゆかりポテト・ミニゼリー		ご飯	牛乳 ジャムロール
30	水	牛乳 せんべい	ちくわの香味煮・レバーの照り煮 きゅうりの酢の物・果物		梅ご飯	牛乳 お好み焼き ☆
31	木	牛乳 クッキー	回鍋肉・華風和え・ミニトマト		ご飯	牛乳 昆布 ビスケット

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

## 習慣に！ 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりご飯を食べて、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るというように“生活のリズム”を整えることが大切です。生活の乱れは、意欲、体力、気力の低下につながるひとつの要因として指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を子どもだけではなく、大人も身につけましょう。

### 早く寝るためのポイント

1 日中はしっかり体を動かす  
思いっきり体を使って遊べば、疲れて早く寝ることができます。



2 夕食後は静かに過ごす  
夕食後は、寝る準備の時間として好きな本を見たりしながらゆったり過ごしましょう。



3 暗く静かな環境をつくる  
光は脳に刺激を与えて“寝つきにくい”状況をつくりまします。できるだけ部屋は暗くしましょう。

### 早く起きるためのポイント

1 朝の光を浴びる  
光を感じると脳と体を覚醒させてくれるセロトニンの分泌が高まります。



2 元気よくあいさつする  
目をみて「おはよう」とコミュニケーションをとることで気持ち安定し、よい目覚めになります。

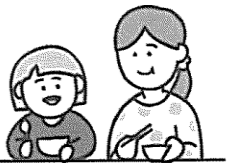


### 朝ごはんを食べるポイント

1 毎日決まった時間に食べる  
お腹がすくリズムをつくるためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。



2 誰かと一緒に食べる  
子ども一人だけが食卓につくのではなく、誰かと一緒に食べることで食欲がわきます。



参照：アトムわんぱくだより

毎日、朝ごはんを食べる子どもほど、学力調査の得点が高い傾向があることをご存知ですか？朝ごはんをブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

朝ごはんのメリットは栄養補給だけではありません。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝・早起きのリズムをつけることにつながります。

参照：「できることから始めてみよう 早ね早起き朝ごはん」 文部科学省・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

### 5月献立から ピザトースト

トーストにひと工夫。朝ごはんのメニューにもおすすめ

(材料)	
食パン	4枚
ベーコン	40g
ケチャップ	大さじ1と1/2
たまねぎ	160g
ピーマン	50g
油	少々
ピザ用チーズ	80g

- (作り方)
- ① ベーコン、たまねぎ、ピーマンはせん切りにして油で炒め、ケチャップで調味する。
  - ② パンに①をのせ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。

※食パンにケチャップを塗って、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、チーズをのせて焼く方法もあります

