

# 5月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	木	牛乳 せんべい	かぶとランチ・味噌けんちん汁・果物	牛乳 柏餅
2	金	牛乳 ビスケット	白飯・魚の木の芽味噌・じゃがいも畑サラダ・すまし汁	牛乳 チーズケーキ ☆
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水	牛乳 カステラ	白飯・ちくわの香味煮・春雨ソテー・納豆	牛乳 果物盛り合わせ ☆
8	木	牛乳 クラッカー	アラスカご飯・豆腐入りミートローフ・切り干し大根のサラダ ミニトマト・味噌汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ ビスケット
9	金	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉の生姜焼き・厚揚げとセロリのみそ炒め もずくスープ・果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
10	土	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
11	日			
12	月	牛乳 ビスケット	白飯・すき焼き風煮・スナックえんどうソテー・果物	牛乳 卵サンドイッチ ☆
13	火	牛乳 クラッカー	ハヤシライス・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 空豆の塩ゆで ☆
14	水	牛乳 クッキー	白飯・魚の南蛮漬け・おじゃがとじゃこのおかか和え・豆腐スープ	お茶 わらび餅 ☆
15	木	牛乳 ビスケット	ひじきご飯・大豆の五目煮・キャベツの甘酢和え・果物	牛乳 人参ゼリー ☆
16	金	牛乳 ジャムサンド	白飯・えびフライタルタルソース・和風サラダ・みそ汁 ミニゼリー	牛乳 小魚 ビスケット
17	土	牛乳 クッキー	しょうゆラーメン・果物	牛乳 せんべい
18	日			
19	月	牛乳 ビスケット	白飯・ミートボールの中華風煮込み・リヨネーズポテト 果物	牛乳 新玉ねぎのチヂミ ☆
20	火	牛乳 カステラ	わかめ白飯・魚のマヨネーズかけ・五目和え・味噌汁・果物	牛乳 豆腐入りあべかわ団子 ☆
21	水	牛乳 せんべい	白飯・高野豆腐の卵とじ・焼きししゃも キャベツのごま和え・果物	牛乳 ピザトースト ☆
22	木	牛乳 クラッカー	白飯・魚のフライ・干草和え・納豆・すまし汁	牛乳 チーズ クッキー
23	金	牛乳 クッキー	白飯・豚肉と厚揚げの味噌炒め・ジャーマンポテト・若竹汁 手作りふりかけ・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
24	土	牛乳 せんべい	ねぎ塩豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 クッキー
25	日			
26	月	牛乳 おかき	白飯・鶏肉の甘辛煮・焼きビーフン・小魚の佃煮 かきたま汁・果物	牛乳 焼きもち ☆
27	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・マーボー豆腐・野菜のごまドレッシング和え ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 たこ焼き ☆
28	水	牛乳 おかき	白飯・魚のムニエルトマトソース・マセドアンサラダ スナックえんどう・果物	牛乳 そら豆のケーキ ☆
29	木	牛乳 ビスケット	ゆかりご飯・ハムエッグ・ポテトサラダ・具たくさんスープ	牛乳 ホットドック ☆
30	金	牛乳 クッキー	白飯・ちくわの変わり揚げ・青菜のコーン和え・金時煮豆 じゃがスープ	牛乳 チーズ せんべい
31	土	牛乳 クラッカー	カレーうどん・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 ビスケット

☆印は手作りおやつです。

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。

4 毎日同じリズムで生活する  
時間を決め、同じ時間に同じことを繰り返すことで、眠くなるサイクルをつくるができます。

## 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が安定し、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のが効果的です。



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？朝ごはんでは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なく、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 早ね早おき朝ごはん」 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