給食だより 5月

2018.5.1

幌北ゆりかご保育園

あたたかい日が続き、ようやく春を感じられる気候になりました。
桜もすこしずつ咲き始めましたね!! 子どもたちも元気に散歩に出かけています。これからいっぱい身体を動かして、給食をたっくさん食べてほしいです!! 園では子どもたちが作ったかわいい鯉のぼりが見られます。5月は遠足を予定しているクラスもありますので、お弁当の用意をよろしくお願いします。

		主食	副食	午後のおやつ
1	火	ごはん	みそ汁(キャベツ・大根) ほうれん草ごまあえ ホッケねぎみそ焼き 高野豆腐含め煮	ドーナツ ベジせん こんぶ
2	水	ごはん	清汁(白菜・エノキ) きゅうりの酢の物 焼き魚(サンマ) ちりめんごぼう	キレ芋 サブレ
7	月	木こり風スパゲティ	お茶 大根と厚あげの煮物	五平もち ベジかりん 果物
8	火	パン	クリームシチュー チキントマトソテー キャベツのカレー炒め	コーンピラフ きなこせんべい
9	水	ゆかりごはん	清汁(ほうれん草・しらす) とり肉と豆腐のみそ炒め きゅうりの中華あえ	レーズンパンケーキ 芋けんぴ
10	木	ごはん	みそ汁(キャベツ・ワカメ) 小松菜と油あげの煮びたし サバ生姜焼き ジャガ芋ごまあえ	みそむしパン のりせんべい 煮干し
11	金	ごはん	みそ汁(大根・玉ネギ) すき焼き風煮 ごぼう土佐煮	ジャムロール おからチップ 果物
12	土	あんかけうどん	芋の煮っころがし 甘酢きゅうり	おかし 果物
14	月	ごはん	みそ汁(サツマ芋・玉ネギ) ボイル野菜 ホッケ照り焼き 大根炒め煮	はちみつケーキ うの花あげ するめ
15	火	パン	ボルシチ 魚のチーズ焼き 小松菜ソテー	ジャコおにぎり 二色せんべい
16	水	フキごはん	清汁(豆腐・水菜) ボイルアスパラ とり肉と野菜の甘煮 ポテトサラダ 果物	ゼリー ワッフル こんぶ
17	木	肉味噌スパゲティ	お茶 もやしのサラダ	ジャガ芋焼きだんご プチスティック 煮干し
18	金	ごはん	みそ汁(白菜・玉ネギ) 大根ゆかりあえ 焼き魚(サンマ) キャベツのみそ炒め	かしまちゃパン ほとむぎかりんとう 果物
19	土	チャンポン風うどん	高野豆腐とワカメの煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
21	月	ごはん	みそ汁(キャベツ・大根) ほうれん草のりあえ サバ味噌煮 ひじき炒め煮	焼き芋 こめ棒 こんぶ
22	火	パン	コーンポタージュ チキンソテー カリフラワーオーロラソース	ゆかりおにぎり ベジせん 煮干し
23	水	とりそぼろごはん	みそ汁(白菜・しめじ) 炒り豆腐 ブロッコリーおかかあえ	豆パン ベジかりん 果物
24	木	ツナカレー	お茶 キャベツとジャコの炒め物	アップルパンケーキ のりせんべい
25	金	ごはん	みそ汁(大根・ワカメ) 煮豆 魚の照り焼き もやしとニラの炒め物	ドーナツ きなこせんべい するめ
26	土	五目うどん	白菜と油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
28	月	ごはん	みそ汁(芋・玉ネギ) ボイルアスパラ ホッケ生姜焼き セカリ干し大根炒め煮	きなこスコーン サブレ 果物
29	火	パン	ミネストローネ ポークチップ サツマ芋煮	五目ちまき うの花あげ こんぶ
30	水	ごはん	みそ汁(大根・油あげ) マーボー豆腐 小松菜納豆あえ	カップケーキ 二色せんべい 果物
31	木	ミートソーススパゲティ	お茶 ほうれん草とリンゴのサラダ	カレーピラフ プチスティック するめ

5月の予定

16日(水)
5月のお誕生会

17日(木) ぞう組
23日(木) ほと組
24日(木) りす組
遠足

29日(火)
異年齢 遠足

朝ごはんは なぜ大事?

☆★☆★★☆ 朝ごはんを食べると こんなにいいことがある! ☆★★★

朝ごはんは1日のエネルギー源です

活動モード…
体の働きが激しくなり、体温が上昇します。
緊張感や注意力のレベルも急速に上昇します。

↓

体も脳も、大量のエネルギーを
消費しはじめます。
脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために、朝ごはんは大切なものなのです。

朝ごはんでエネルギーを補給しましょう!

① 体の活性化… ごはんの匂いや味、舌ざわり、見ため、調理の音などから刺激を受け、脳が目覚めます。

② 肥満防止… 空腹から昼食を食べすぎるのを防ぎます。一度にたくさん量を食べるとエネルギーがたまりやすい体に。←太る原因

③ 快便効果… 腸が刺激されて、排便しやすくなります。

④ 脳のエネルギー源… 寝ている間に不足した脳のエネルギーを朝食で補給しないと、脳はエネルギー不足で活発に働くことができません。

⑤ 生活習慣病の予防… 朝食抜きは夜食をとる傾向にあります。夜型生活は生活習慣病につながります。