

5月給食だより

2022年5月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

2	人参	3		4		5		6	許昆布	7	煮干し
ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・舞茸) 鶏肉カレー焼き スティック野菜 もやしわかめ和え 野菜たっぷり焼きそば	憲法記念日			みどりの日		こどもの日		ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナじゃが 白菜ナムル コーンソテー べこもち	ミートソーススパゲティ 麦茶 ほうれん草コーン和え ミニトマト ミルクパン		
9	セロリ	10	大根	11	胡瓜	12	人参	13	ブロッコリー	14	するめ
ごはん 豆乳味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) たらこ磯辺焼き 人参含め煮 大根としらすのサラダ じゃがバター	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏肉松風焼き ふきの炒め煮 コールスローサラダ ヨーグルト・せんべい	ごはん 味噌汁 (大根・長ねぎ) 北海かき揚げ 小松菜のり和え 生揚げ甘酢炒め	ごはん 味噌汁 (キャベツ・コーン) 豚肉生姜焼き トマトと胡瓜のサラダ もやしとピーマンのソテー	ごはん 味噌汁 (芋・人参) 豆腐チャンプルー ほうれん草お浸し 大根人参味噌マヨネーズ	味噌ラーメン	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナじゃが 白菜ナムル コーンソテー	ジャムサンド スープ (キャベツ・コーン) 豚肉生姜焼き トマトと胡瓜のサラダ もやしとピーマンのソテー	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナじゃが 白菜ナムル コーンソテー	味噌ラーメン	胡瓜の中華和え さつま芋甘煮	ごまトースト
16	煮ごぼう	17	ブロッコリー	18	許大根	19	胡瓜	20	許昆布	21	煮干し
ごはん 味噌汁 (人参・玉ねぎ) チキンカツ 大根わかめ和え チンゲン菜ちくわ炒め ヨーグルトパンケーキ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・麩) かれいごま焼き ダイスサラダ たけのこおおか和え ツナスパゲティ	ごはん 味噌汁 (芋・水菜) 炒め納豆 小松菜しめじ和え ごぼう含め煮 人参蒸しパン	フランスパン 人参ポタージュ ほっけ竜田揚げ ブロッコリーツナ和え スパゲティサラダ 鮭おにぎり	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナじゃが 白菜ナムル コーンソテー 南仏団子	味噌ラーメン	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナじゃが 白菜ナムル コーンソテー	ミートソーススパゲティ 麦茶	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナじゃが 白菜ナムル コーンソテー	ほうれん草コーン和え ミニトマト	ミルクパン	ごまトースト
23	セロリ	24	大根	25	胡瓜	26	人参	27	ブロッコリー	28	するめ
ごはん 豆乳味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) たらこ磯辺焼き 人参含め煮 大根としらすのサラダ じゃがバター	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鶏肉松風焼き ふきの炒め煮 コールスローサラダ ヨーグルト・せんべい	ごはん 味噌汁 (大根・長ねぎ) 北海かき揚げ 小松菜のり和え 生揚げ甘酢炒め	ごはん 味噌汁 (キャベツ・コーン) 豚肉生姜焼き トマトと胡瓜のサラダ もやしとピーマンのソテー	たけのこご飯 スープ (卵・長ねぎ) ミートローフ アスパラソテー 大根人参味噌マヨネーズ	味噌ラーメン	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナじゃが 白菜ナムル コーンソテー	ジャムサンド スープ (キャベツ・コーン) 豚肉生姜焼き トマトと胡瓜のサラダ もやしとピーマンのソテー	たけのこご飯 スープ (卵・長ねぎ) ミートローフ アスパラソテー 大根人参味噌マヨネーズ	味噌ラーメン	胡瓜の中華和え さつま芋甘煮	ごまトースト
30	煮ごぼう	31	ブロッコリー								
ごはん 味噌汁 (人参・玉ねぎ) チキンカツ 大根わかめ和え チンゲン菜ちくわ炒め ヨーグルトパンケーキ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・麩) かれいごま焼き ダイスサラダ たけのこおおか和え ツナスパゲティ										

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やミネラルを多く含んでいます。そんな春が旬のたけのこを紹介します。

〈栄養について〉

◎食物繊維

便秘解消やコレステロールの排出、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

◎カリウム

むくみの原因になるナトリウムを排出し、むくみを改善する働きがあります。

◎ビタミン

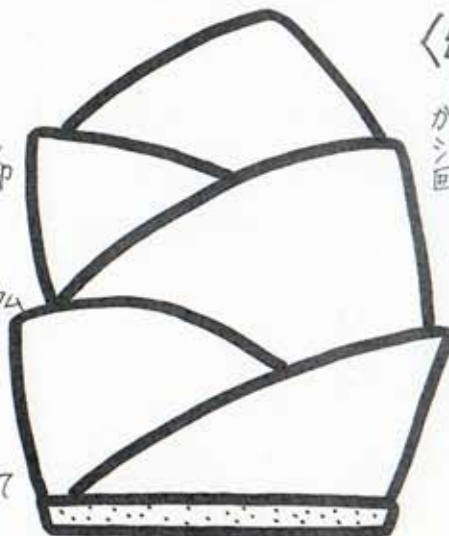
ビタミンB₁・B₂・B₆・C・Eなどがバランス良く含まれています。

〈出回り時期〉

種類にもよりますが、2月頃から出回り始め5月頃までがシーズンです。3～4月が安く出回り食べごろです。

〈選び方〉

- ・小ぶりです。ずんぐりと太く、すしりと重みがあるもの
- ・皮が薄茶色で穂先が黄色がかり開いていないもの
- ・皮にツヤと湿気があるもの
- ・根元に赤い休休が少くないもの



『早寝・早起き・朝ごはん』

今月はゴールデンウィークもあり生活リズムや体調も崩れがちな時期。日頃から規則正しい生活を送りましょう。

- 「早寝」…夜更しは身体への負担が大きいので、十分な睡眠をとしましょう。
- 「早起き」…体温やホルモン分泌のリズムが整い、日中の活動や心身の健康度がアップします。
- 「朝ごはん」…活動エネルギー補給だけでなく、脳や体を目覚めさせてくれます。

☆ 保育園のかんたんレシピ ～たけのこおかか煮～ ☆

材料(4人分)

- たけのこ水煮 100g
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 水 適量
- かつお節 小袋1

作り方

- ①たけのこは一口大の乱切りにし、サッと洗う。
- ②鍋にたけのこを入れ煮る火が通ったら醤油・砂糖を入れて煮る。
- ③たけのこに味が染みてきたらかつお節を加えひと煮立ちしたら出来上がり

※たけのこの代わりにふきや根菜類等にしても美味しいです。