



園長 江郷 勝哉

給食 野口 奈々

### 5月の給食の目標

バランスよく、何でも食べる。

○好き嫌いなくバランスよく食べる  
ことの大切さを知る。

### 5月の行事予定

- 10日(水) お誕生日会  
お誕生日のお祝いメニューを提供します。
- 22日(月) クッキング1日目  
きりんさんは、野菜切りを行います。
- 23日(火) クッキング2日目  
きりんさんは、お米を研ぎ、おにぎり作り、  
幼児さんで野菜などの下処理を行い、  
みんなでカレースープを作ります。

### 骨太チャーハンのレシピ

【材料】 (米2合分)

- ・米 2合
- ・しらす干し 15g
- ・小松菜 1/3束
- ・長ねぎ 1/3本
- ・白ごま 5g
- ・油 少々 ・塩 少々 ・醤油 少々

【材料】

- 1、米は洗って普通に炊く
- 2、小松菜は茹でて、刻んでおく。  
しらす干しはサッと洗っておく
- 3、長ねぎはみじん切りにする。
- 4、鍋に油を熱し、長ねぎを炒め、塩、醤油で味をつける。
- 5、4に炊けたご飯、小松菜、しらす、白ごまを入れ、軽く炒め、全体をよく混ぜ合わせる

カルシウム  
たっぷり!!



### ～こどもの日～

5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。男の子の成長を祝う行事として始まりましたが、現在では男女関係なく子どもの健やかな成長を願う日とされています。

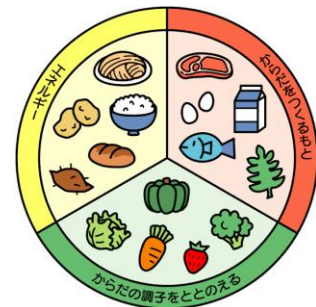
端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」と言われています。



### 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆**赤色群**…主に主菜。たんぱく質  
(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆**黄色群**…主に主食。糖質・脂質  
(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆**緑色群**…主に副菜。ミネラル・ビタミン  
(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など



### 三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、

**朝食3：昼食3：間食1：夕食3**の割合が

望ましいとされています。

決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。