

5月 きゅうしょくだより

日曜日	献立名	ざいりょう		
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カヤ体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
6月	牛乳 ご飯 さばのゴマ焼き 筑前煮 グレープフルーツ	普通牛乳 まさば(生) 若鶏肉 むね(皮付生)	りんご(缶詰) レモン(果汁生) 人参わかめ(カットわかめ) 玉葱 ふなしめじ(生) えのきたけ(生) バナナ(生)	精白米 小麦粉(1等) 水、サラダ油 黒ごま(いり) サラダ油、水、砂糖
7月	牛乳 アップルパン 鶏肉のレモン煮 わかめスープ バナナ	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生)	りんご(缶詰) レモン(果汁生) 人参わかめ(カットわかめ) 玉葱 ふなしめじ(生) えのきたけ(生) バナナ(生)	小麦粉(1等) 砂糖、マーガリン 片栗粉、サラダ油、砂糖、水 水、片栗粉、ごま(いり)
10月	小魚			私は小魚で〜す
11月	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生姜煮 マカロニサラダ オレンジ	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) ツナ缶	しょうが(生) りんご(生) 玉葱、こねぎ(生) きゅうり、人参、スイートコーン缶 パレンシアオレンジ(生)	精白米 小麦粉(1等) 水、はちみつ マカロニ(乾)
12月	牛乳 ご飯 鶏肉のカレー煮 レタスとがにかまのサラダ 青りんごゼリー	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) カニスティック(カニ肉棒)	玉葱、にんにく(生) しょうが(生) ブロッコリー(生) トマト(生) レタス、きゅうり、わかめ(カットわかめ) スイートコーン缶 青りんごゼリーの素、バナナ、アップル(缶詰) 温州みかん(缶詰果実)	精白米 片栗粉 砂糖、ごま油 水
13月	牛乳 たけのこごはん 鮭のマヨネーズ焼き 大文字 キウイ	普通牛乳 鮭(切)	たけのこ(生) 玉葱、人参、ふなしめじ(生) スイートコーン缶	精白米、水、砂糖 きつまいも、サラダ油、砂糖 黒ごま(いり)
14月	牛乳 コッペパン 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリースープ グレープフルーツ	普通牛乳 脱脂乳 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 若鶏肉 ひき肉(生)	玉葱、ふなしめじ(生) ブロッコリー(生) 人参、キャベツ ふなしめじ(生) スイートコーン缶 グレープフルーツ(生) 紅肉種	小麦粉(1等) 砂糖、マーガリン 小麦粉(1等) 水
17月	チーズ	プロセステーズ		
18月	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き 切り干し大根サラダ たけのこの味噌汁	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) ツナ缶 油揚げ、みそ	しょうが(生) きゅうり、切干しいたけ、こんスイートコーン缶 たけのこ(ゆで) 乾燥わかめ(素干し)	精白米 砂糖
19月	牛乳 ご飯 かじきの甘酢あんかけ 春雨の炒めもの グレープフルーツ	普通牛乳 めかじき 豚ばら(こま)	さやえんどう(生) 人参、玉葱 人参、ピーマン、黄ピーマン(生) たけのこ(ゆで) 生しいたけ、黄床栽培(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 片栗粉、サラダ油、水、砂糖 はるさめ、ごま油



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べてみせるなどの工夫をしましょう。
最初は食べきれぬ量で、「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べると背が伸びるよ〜。」「これは力持ちになるよ〜。」などと、効能を教えるのもいいですね。



日曜日	献立名	ざいりょう		
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カヤ体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
20月	牛乳 わかめご飯 鶏の唐揚げ風 ポパイサラダ バナナ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) ポパイサラダ バナナ	ほうれん草、人参、ブラックマツペ(生) ふなしめじ(生) えのきたけ(生) バナナ(生)	精白米 片栗粉、小麦粉(1等)、サラダ油 砂糖、ごま油
21月	牛乳 黒パン 鶏肉のマレード焼き レタススープ パイナップル	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) レタススープ パイナップル	マレード(パック) レタス、人参、スイートコーン缶 パイナップル(缶詰)	小麦粉(1等)、マーガリン、砂糖 黒砂糖 砂糖、片栗粉、水 水、片栗粉
24月	小魚			無添加ごまかな
25月	牛乳 カレーライス チキンカツ風 オレンジ	普通牛乳 豚ばら(こま) 鶏もも オレンジ	人参、玉葱、しょうが(生) にんにく(生) りんご(生) スイートコーン(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米じゃがいも、小麦粉(1等) 水 小麦粉(1等) 水、パン粉
26月	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草とりのナムル かぶのスープ	普通牛乳 木綿豆腐 ひき肉(生) みそ ベーコン	にんにく(生) しょうが(生) 白ねぎ にら(生) ほうれん草、白ねぎ、人参、ブラックマツペ(生) もみり 玉葱、かぶ(根皮つき生) ふなしめじ(ゆで) スイートコーン缶	精白米 サラダ油、水、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油、ごま(いり) 砂糖 水
27月	牛乳 ご飯 鶏のみそ焼き 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツヨーグルト	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) フルーツヨーグルト	人参、根皮つき生、人参、さやえんどう(生) 白根(缶詰)、バナナ(生) キウイフルーツ(生) 温州みかん(缶詰果実)	精白米 サラダ油、梅干(生)、砂糖、水 砂糖
28月	牛乳 焼きそば ウインナー コンソメスープ バナナ	普通牛乳 豚ばら(こま) ウインナーソーセージ 若鶏肉 むね(皮無生)	ブラックマツペ(生)、キャベツ、人参 人参、玉葱、キャベツ、ふなしめじ(ゆで) スイートコーン缶 バナナ(生)	中華めん(ゆで) サラダ油 マカロニ、スパゲッティ(乾)、水 スイートコーン缶 バナナ(生)



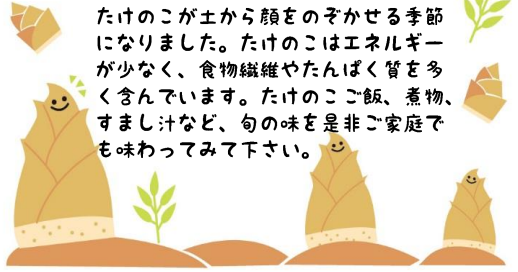
こどもの日のお祝い

5月5日はこどもの日で「端午の節句」のもとと中国から伝わった五節句のひとつで、柏餅を食べます。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「後継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。



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、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこご飯、煮物、すまし汁など、旬の味を是非ご家庭でも味わってみてください。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、温かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。たけのこ、ふき、せり、菜の花、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春の環境変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べ、元気に春を迎えましょう。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味も込められた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味が分からない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

