



# 給食だより

令和8年5月1日 三種たつのご保育園

新緑が鮮やかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。毎日わくわくするような楽しい献立を考えて、子どもたちに喜んでもらいたいと思っております。

家族で取り組んでみませんか？

## 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

### 時短で朝食づくり

## 冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれましたといわれています。



# 5月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 こいのぼり お楽しみ会 &お誕生会 *こいのぼりランチ 	2 *ミートソース スパゲティ *スープ *果物
<h3>バランスが大切</h3>				ととやき お茶	お菓子 お茶
4 	5 	6 	7 *ごはん *コンソメスープ *チーズオムレツ *温野菜 *切干大根煮 *果物	8 *わかめごはん *きのこの味噌汁 *タンドリーチキン *納豆の中華和え *のり塩れんこん	9 *チャーハン *スープ *果物
みどりの日	こどもの日	振替休日	お菓子 牛乳	アップルケーキ お茶	お菓子 お茶
11 *親子丼 *わかめの味噌汁 *大根サラダ *果物	12 *ごはん *水菜のスープ *鶏肉の ごまみそ焼き *添え野菜 *パンプキンサラダ	13 *ごはん *けんちん汁 *鮭の西京焼き *野菜の 塩昆布和え *三色揚げ大豆	14 *醤油ラーメン *シュウマイ *ごぼうサラダ *果物	15 *ごはん *じゃが芋の味噌汁 *ピーマンの 肉詰め *温野菜 *ひじきの炒り煮	16 *ねぎ塩豚丼 *スープ *果物
お菓子 牛乳	ポパイケーキ お茶	お菓子 お茶	おにぎり お茶	お菓子 カルピス	お菓子 お茶
18 *ごはん *キャベツの味噌汁 *筑前煮 *きゅうりと カニ風味のナムル *ハッシュドポテト	19 *焼き肉丼 *豆腐の味噌汁 *春雨サラダ *果物	20 *ごはん *たまごスープ *カレーの 野菜あんかけ *温野菜 *茎わかめソテー	21 *ごはん *ふきの味噌汁 *鶏肉の マーマレード焼き *じゃこおひたし *卵の花の炒り煮	22 *ごはん *すまし汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *マカロニサラダ	23 *けんちんうどん *果物
お菓子 牛乳	ピザトースト お茶	フルーツ ヨーグルト和え	お菓子 お茶	お菓子 お茶	お菓子 お茶
25 *ハヤシライス *ツナサラダ *果物 *お茶 *福神漬	26 *ごはん *若竹汁 *厚焼き玉子 *温野菜 *金平ごぼう	27 *ごはん *中華スープ *ささみの ガーリックフライ *添え野菜 *切り昆布煮	28 *ごはん *すまし汁 *鯖の香味焼き *アスパラの おかか和え *さつま芋の甘煮	29 親子バス遠足 *煮込みうどん *竹輪の ゆかり揚げ *花野菜サラダ *果物	30 *ビビンバ *スープ *果物
お菓子 牛乳	ヨーグルトケーキ お茶	お菓子 ゼリー	たご焼き お茶	お菓子 お茶	お菓子 お茶

\*予定献立につき内容が変更になる事もあります。