

2016年  
5月

# 給食だより

あけぼの  
保育園



## こどもの日

5月5日の「こどもの日」には、こいのぼりを揚げたり人形を飾ったりして、子どもたちの成長を願います。かしわもちの子孫繁栄、ちまきには悪いものから守ってくれる力がある など、ひとつひとつに意味があることを知り、季節の行事を大切にしていきたいですね。

## 元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。

## 旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる季節のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何か?」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。

日	献立
1 日	休日
2 月	ホッケ・マカロニサラダ・ひじき煮
3 火	憲法記念日
4 水	みどりの日
5 木	こどもの日
6 金	焼き肉・アスパラサラダ・みかん
7 土	すき焼き・小松菜のピーナッツ和え・つけ野菜
8 日	休日
9 月	鮭のしょうゆ煮・長もやし炒め・パン缶
10 火	ちくわの磯辺焼き・にんじんサラダ・つけ野菜
11 水	ハンバーグ・フライドポテト・大根サラダ
12 木	チーズフライ・トマトの和え物・ポテトサラダ
13 金	酢豚・つけ野菜・果物
14 土	ハヤシライス・春雨サラダ・つけ野菜
15 日	休日
16 月	魚の竜田揚げ・野菜のマリネ・果物
17 火	マーボー豆腐・海鮮サラダ・揚げシューマイ
18 水	鶏の照り焼き・かぼちゃの甘煮・果物
19 木	豚の煮物・おから炒め・ブロッコリーのゴマ和え
20 金	野菜の天ぷら・ツナサラダ・つけ野菜
21 土	目玉焼き・青菜和え物・果物
22 日	休日
23 月	鮭のムニエル・ほうれん草のゴマ和え・切干大根
24 火	シチュー・もやしサラダ・果物
25 水	からあげ・野菜マリネ・ゆで卵
26 木	豚汁・たまごサラダ・つけ野菜
27 金	誕生会 たけのご飯・ハムカツ・春雨のシーチキン炒め
28 土	グラタン・スパゲティサラダ・果物
29 日	休日
30 月	焼き魚・きんぴら・つけ野菜
31 火	カレー・大根サラダ・福神漬

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。