

給食だより5月号

令和7年5月1日
株式会社食養の杜とやま

入園・進級からひと月たち、新しい生活に少しずつ慣れてきて、お友達との給食の時間も楽しめるようになってきました。
幼少期に規則正しく「食事をとり」「十分に遊び」「良質な睡眠をとる」ことは、身体と脳の成長にとってとても大切です。
お子様の健やかな成長を願って、おいしい給食の提供に努めます。



今月の目標は「1日の生活リズムを整えましょう」です！

幼少期は「生活リズム」が形成される重要な時期です。
5月の連休も「よく遊び、よく食べ、よく寝て」、楽しく過ごしましょう！

起床

早起きは子供にとっていいことばかりです。太陽の光を浴びてからだを目覚めさせましょう。
朝早く起きれば自然と夜も寝つきがよくなります。



朝ごはん

朝食は脳を動かすスイッチで、生活リズムを整えるのに重要な習慣です。



遊ぶ

幼稚園で元気に遊びましょう。



就寝

睡眠中は成長ホルモンが多く分泌され、発育を促します。早起きや日中しっかり遊ぶことなどが早寝につながります。



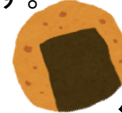
夕ごはん

家族との食事は子どもの心の安定にもつながります。食事の美味しさと楽しさを共有しましょう。



おやつ

朝昼夕の3食では取り切れない栄養をおやつで補います。



昼ごはん

午後のエネルギー源は給食で。お友達といっしょに決まった時間に昼食をとることも食育の一環です。



愛知名物！みそかつ

材料(4人分)

豚肉(ロース)...100g×4枚
卵...1個
パン粉...40g
塩・こしょう・小麦粉...適量
野菜...適量
【味噌ソース】
「八丁味噌」または「赤だし味噌」...80g
砂糖...30g
醤油...大さじ1
ウスターソース...大さじ1
みりん...大さじ2
だし汁...1/3カップ

- ①豚ロース肉は筋切りにしてたたき、塩・こしょうで下味をつけます。小麦粉を全体につけて溶き卵、パン粉の順につけて多めの油で色良く焼きます。
- ②味噌ソースの材料を混ぜ合わせて火にかけ、とろりとするまで練ります。
- ③カツにたっぷりかけ、季節の野菜をそえます。



今月の日本の味めぐり献立は愛知県の「みそかつ」です。
愛知県には味噌煮込みうどん、味噌おでん、味噌すき焼き、など味噌のつく名物料理がたくさんあります。



愛知県で「味噌」といえば「豆味噌(赤だし味噌)」。
富山県でよく使われている味噌は「米味噌」です。
米味噌の材料は「大豆・米麹・塩・水」であるのに対し、豆味噌は「大豆・塩・水」だけでつくられます。さらに豆味噌の中でも愛知県でつくられた味噌のことを「八丁味噌」と呼びます。

今月の目標

1日の生活リズムを整えましょう！



の献立

毎月19日は食育の日。今年度のテーマも昨年に引き続き「日本の味めぐり」。今月は22日に愛知県の「みそかつ」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	プチポテト/牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・さつまいも甘露煮・ゆでブロッコリー	星食べよ/牛乳
2	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・大根の旨煮・まいたけのすまし汁・一口ゼリー	ハッピーターン/牛乳
7	水	おこさませんべい/お茶	★ 五分つきごはん・オムレツ・高野豆腐含め煮・小松菜のお浸し	きなこ餅せんべい/牛乳
8	木	ハッピーターン/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのごま焼き・煮豆・三色和え	白い風船/牛乳
9	金	ビスコ/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・菜果サラダ・果物	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
10	土	ソフトサラダ/牛乳	★ バターロール・マーマレード・魚肉ソーセージ・牛乳	ハーベストセサミ/ジュース
12	月	ボーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・厚揚げの煮物・キャベツのお浸し	ぼたぼた焼き/牛乳
13	火	雪の宿黒糖ミルク/牛乳	★ わかめご飯・サワラのみそ焼き・海藻サラダ・切干大根煮	ハッピーターン/お茶
14	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・粉ふき芋・ほうれん草のコーン和え	ソフトサラダ/牛乳
15	木	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの唐揚げ・里芋の旨煮・大根のマリネ	ぼたぼた焼き/野菜ジュース
16	金	プチえんどう/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・なすの味噌和え・豚汁・果物	チョイス/牛乳
17	土	白い風船/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ソフトサラダ/ジュース
19	月	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・フライドポテト・オクラのおかか和え	ハーベストセサミ/牛乳
20	火	ソフトサラダ/牛乳	★ コーンご飯・鶏の唐揚げ・ピーマンの金平・キャベツのゆかり和え	きなこ餅せんべい/お茶
21	水	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・ぶりの塩焼き・白和え・小松菜のお浸し	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
22	木	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・みそかつ・かぼちゃ煮・ブロッコリーの塩昆布和え	白い風船/牛乳
23	金	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・カリフラワーの甘酢和え・豆腐の味噌汁・果物	ぼたぼた焼き/牛乳
24	土	ぱりんこ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	ハーベストセサミ/ジュース
26	月	サッポロポテトベジタブル/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼き・高野豆腐含め煮・いんげんの胡麻和え	サラダ薄焼きせんべい/牛乳
27	火	白い風船/牛乳	★ ゆかりごはん・豆腐チャンプルー・蒸しかまぼこ・ステックきゅうり	ソフトサラダ/お茶
28	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・リンゴサラダ・ゆでブロッコリー	ぱりんこ/牛乳
29	木	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・ナムル	雪の宿黒糖ミルク/豆乳
30	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏南蛮・キャベツのお浸し・ごぼうの味噌汁・果物	ぼたぼた焼き/牛乳
31	土	ボーロ/牛乳	★ 食パン・マーマレード・チーズかまぼこ・牛乳	きなこ餅せんべい/ジュース

29日(木)お誕生会 元気わくわくミックスゼリー

★が主食です。