

おおきくなあれ

令和7年. 5月

朝ご飯を食べて元気に登園しよう！



1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

幼児は成長のために、たくさんの栄養を必要としています

幼児は、大人と比べて、体重約1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収の機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度の間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ご飯は欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。

朝ごはんをおいしく食べる工夫

☆早起きする

準備などは前日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。

☆夜食を控える

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲が出なくなってしまうので気をつけましょう。

理想の朝ごはんは・・・



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想の朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。

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言われています。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いい木であり、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たといわれています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたた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。冬の間にとまった老廃物を輩出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、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。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体がおいついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



※ 桃・ひよこ組はジョア(125ml)の時は、アシドミルク(65ml)を飲みます。

日	曜	5月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	木	チキンクリームシチュー 小松トマトの梅スパサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	パン 牛乳、ビスケット
2	金	豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 焼きうどん	ごはん ヨーグルト
3	土	憲法記念日		
5	月	こどもの日		
6	火	振替休日		
7	水	魚の味噌煮 切干大根のごま酢和え、味噌汁	ジョア せんべい	ゆかりごはん 牛乳、チーズ
8	木	チキンカツ キャベツのごまネーズあえ、すまし汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、ボーロ
9	金	豚肉と大豆の磯煮、バンサンスー、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、いちご
10	土	スパゲティイタリアン、ヨーグルト		ジョア、クラッカー
12	月	カレーシチュー、春雨サラダ、トマト	牛乳 メープルマフィン	カレーライス 牛乳、せんべい
13	火	魚の香り揚げ、小松菜のごまあえ 味噌汁	牛乳 クラッカー	ごはん 牛乳、バナナ
14	水	白味噌ポトフ、ツナサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	わかめごはん 牛乳、ボーロ
15	木	ホイコーロー、ひじきナムル コーンかきたまスープ	牛乳 りんご入りホットケーキ	ごはん ヨーグルト
16	金	岩石揚げ じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ、豚汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、チーズ
17	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、ウエハース
19	月	コーンチャウダー、和風サラダ、トマト	ジョア せんべい	パン 牛乳、りんご
20	火	ひじき入り肉じゃが、ちりじゃこサラダ チーズ	牛乳 クラッカー	ごはん 牛乳、ボーロ
21	水	チキンライス、甘辛肉団子、スパサラダ わかめスープ	牛乳 ケーキ	チキンライス 牛乳、せんべい
22	木	魚のカレー揚げ、トマトときゅうりのピクルス 大根スープ	牛乳 チーズキャラット蒸しパン	ごはん ヨーグルト
23	金	江戸っ子煮、ごま酢あえ、バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、チーズ
24	土	卵うどん、ヨーグルト		ジョア、ウエハース
26	月	タンドリーチキン、ドレッシングサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、バナナ
27	火	魚の塩焼き、小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 バームクーヘン	ごはん 牛乳、ウエハース
28	水	ぎょうざ入りスープ、マカロニサラダ チーズ	フルーツポンチ	ごはん 牛乳、せんべい
29	木	豆腐ハンバーグ、トマトのバジルサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ボーロ
30	金	ポークシチュー、コールスローサラダ トマト	くだものゼリー ウエハース	パン 牛乳、チーズ
31	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、クラッカー

今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	365kcal	18.0g	16.0g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	519kcal	21.5g	18.1g	1.5g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。
○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。