



# 5月給食だより

平成27年5月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	ポークハヤシシチュー ゆで卵 コールスローサラダ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ハッピーターン
2	土	スパゲッティナポリタン バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ビスケット
7	木	鮭のレモン風味焼き 干草あえ 豆乳汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 柏餅
8	金	チキンカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 マンナ	牛乳 まがりせんべい
9	土	焼きうどん バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 さやえんどう
11	月	新じゃがのそぼろ煮 豆腐と野菜のふんわりナゲット 小松菜納豆	牛乳 シガーフライ	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
12	火	鶏の唐揚げ ひじきとちりめんの中華サラダ 若布スープ	牛乳 バナナ	牛乳 小粒やねん
13	水	お弁当の日 (4, 5歳親子遠足)	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 かつぱえびせん
14	木	魚の生姜煮 五目和え 味噌汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 チーズハムサンド
15	金	ポークハヤシシチュー ゆで卵 コールスローサラダ	牛乳 シガーフライ	牛乳 アスパラガス
16	土	スパゲッティナポリタン バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 カルシウムせんべい
18	月	高野豆腐の五目煮 アスパラガスのごま和え 納豆	牛乳 クラッカー	牛乳 ベジータクラッカー
19	火	タンドリーチキン スナッペンどうのソテー 豆腐スープ パイン缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 雪の宿
20	水	大豆入りかき揚げ 土佐酢あえ 焼きのり すまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ココア蒸しパン
21	木	炒り豆腐 青菜のおひたし みりん干し	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミニメロンパン
22	金	アラスカごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 彩野菜のごま和え すまし汁 オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 ミニサラダ
23	土	焼きうどん バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ハードビスケット
25	月	魚の磯辺揚げ 切り干し大根の和風サラダ 煮豆	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 じゃがたこ焼き
26	火	筑前煮 小魚ごま風味 きゅうりのゆかり和え	牛乳 バナナ	牛乳 ハーベスト
27	水	鶏の唐揚げ ひじきとちりめんの中華サラダ 若布スープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆腐入りあべかわ団子
28	木	炒り豆腐 青菜のおひたし トマト	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
29	金	豚丼 青菜のとちりめんの和え物 オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 おにぎりせんべい
30	土	ウィンナーサンド 野菜スープ バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 カール

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を15日(金)までに持ってきて下さい。

食べ  
ごよみ



## 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



とっても大切!  
早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

