

給食だより

令和7年 5月号
あすなるこども園

木々の緑が一段と鮮やかな季節となりました。

入園、進級して1か月が経ちました。子どもたちも少しずつ園生活に慣れて元気に遊び、給食やおやつを喜んで食べてくれています。

5月は過ごしやすい気候になりますが、日中の気温も上がります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症のリスクも高まります。元気に過ごせるように「早寝！早起き！朝ごはん！」で生活リズムを整えていきましょう。

5月の給食こんだて

5月の「旬」の食べ物はアスパラガス・レタス・新ごぼう・新じゃが・チンゲン菜・わかめ・桜エビ・メロンなどです。給食にもたくさん取り入れたので春の味覚を味わってほしいと思います。

★花まつりは本来は4月8日なのですが、園では5月8日に行います。おやつに甘茶が出ます。

★5月2日はこどもの日のお祝い献立です。りす・うさぎ・きりん組はおやつに「かしわ餅」が出ます。ひよこ・ぱんだ・こあら組のおやつはプリンになります。



5月の誕生日会メニュー

♡わかめごはん・白身魚のマヨ焼き・スパゲッティソテー

春野菜のサラダ・メロン・チキンスープ

♡おやつ きなこケーキ・レモネード



《5月のおすすめメニュー》

～若竹汁～



材料	4人分
◆水煮たけのこ	小1本
◆乾燥わかめ	小さじ1
◆さやえんどう	8枚
◆だし汁	800cc
◆味噌	大さじ2

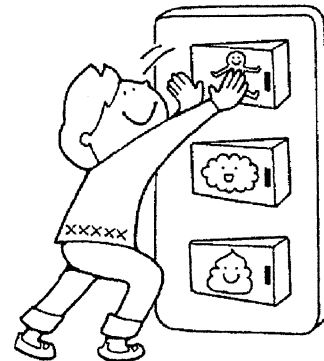
「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことです♪

春先の新わかめと春が旬のたけのこを使った春の香りを楽しむ汁物になります。

作り方

- ① たけのこはいちょう切りまたは薄切りにします。
- ② わかめは水に戻してから水気をしぼり、細かく切ります。
- ③ さやえんどうは筋を取って下茹でをし、4等分に切ります。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、たけのこを煮ます。火が通ったらわかめ、さやえんどうを加えて味噌を溶き入れます。ひと煮立ちしたら完成です。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

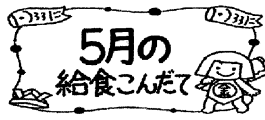


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



令和7年 あすなろこども園

Table with columns for date, meal type, and food items. Includes a '誕生会' (Birthday Party) section with icons for each day. Rows list meals like '牛乳 米はぜ', '牛乳 えびせん', etc., with their ingredients and nutritional values.