



ほうゆう保育園献立表

5月



食育だより

食育目標・・・たのしくごはんをたべよう！

<中期食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前食	午後食
1日 (月)	7倍粥 豆腐の人参あんかけ	麦茶 煮込みうどん
18日 (木)	ほうれん草と白菜のお浸し 野菜スープ	野菜スープ
2日 (火)	7倍粥 キャベツのしらす和え	麦茶 パン粥
子どもの日 お茶会	ポテトサラダ 野菜スープ	南瓜とツナのサラダ 野菜スープ
6日 20日 (土)	7倍粥 玉葱と人参のとろとろ 白菜のミルクスープ	麦茶 チーズパン粥 ささみとブロッコリーのくず煮 野菜スープ
8日 22日 (月)	7倍粥 ブロッコリーと人参の和え物 南瓜と玉葱のサラダ 野菜スープ	麦茶 納豆がゆ 大根と挽肉のあんかけ 野菜スープ
9日 23日 (火)	7倍粥 ささみと人参の和え物 白菜のとろとろ 野菜スープ	麦茶 しらす粥 ほうれん草とキャベツの和え物 野菜スープ
10日 24日 (水)	7倍粥 じゃがいもとツナの煮物 玉葱と人参のとろとろ 野菜スープ	麦茶 白身魚と野菜のそうめん 野菜スープ
11日 (木)	7倍粥 人参の白和え	麦茶 きなこパン粥
19日 (金)	大根のあんかけ 野菜スープ	高野豆腐の煮物 野菜スープ
12日 26日 (金)	白身魚のおかゆ キャベツのとろとろ 玉葱人参のスープ	麦茶 7倍粥 豆腐と野菜のあんかけ さつまいものミルクスープ
13日 27日 (土)	人参粥 ほうれん草の白和え 野菜スープ	麦茶 煮込みそうめん 白菜とたいのドリア 野菜スープ
15日 29日 (月)	7倍粥 大根人参のあんかけ ブロッコリーの挽肉あんかけ 野菜スープ	麦茶 納豆粥 ツナサラダ 野菜スープ
16日 30日 (火)	ブロッコリーとツナの雑炊 さつまいもマッシュ 野菜スープ	麦茶 7倍粥 挽肉と玉葱のあんかけ 野菜スープ
17日 31日 (水)	人参粥 肉じゃが風 ブロッコリーのミルクスープ	麦茶 7倍粥 肉団子のあんかけ 野菜スープ
25日 (木) 誕生日会	ブロッコリーと挽肉のおかゆ 南瓜とさつまいものサラダ 野菜スープ	麦茶 しらす粥 人参のあんかけ 野菜スープ

新年度がスタートしてはや1ヶ月。新しい生活に慣れてきたことと思います。今月はこどもの日の行事食として、新茶と柏もちをいただきます。ご家庭でも話題にいただき、子ども達の成長をお祝いしましょう。

～朝食のお話～

近頃では、おとなも子どもも朝食を食べない人が増えてきているようです。保育園に登園してくる成長期子どもたちも、食べていなかったり、食べてきても菓子パンなどの場合が多いようです。手をかけないで食べられるようなものが多く栄養的にかたよりがあがるように感じます。けれども本来朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。簡単に出来る、野菜スープごはんなどはいかがでしょうか。毎日の忙しさに流されがちですがご家族みんなの食生活を振りかえるきっかけにいただければと思います。

☆ たかが朝ごはん、されど朝ごはん ☆

①. 脳を活発に働かせるため

脳はエネルギー消費が大きく、夜寝ている間にも糖質を消費しています。朝食を食べないと脳にエネルギー（ブドウ糖）がいきわたりません。

②. 睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食が大切です。朝食を食べることで体温も上がり脳や体を活発にすることができます。

③. 朝の排便の習慣をつけるために

体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが大切です。そのためにある程度の食事のかさと繊維質（野菜）と水分によって腸に刺激を与えることが必要です。

④. 大切な栄養源

子どもは一度にたくさん食べられません。子どもたちには成長に必要な栄養素が2回の食事とおやつでは不足してしまうため朝食での補給も大事になります。

★簡単な朝食メニューをご紹介します。おいしい朝食で元気に一日をスタートしてみませんか？



おいしいかんたん朝ごはん。

～こどもの成長に、栄養満点な朝ごはんを～

じゃことわかめの卵とじごはん

(作り方)

- （材料4人）
- ・じゃこ…大さじ4
- ・長葱…1本
- ・わかめ塩蔵…10g
- ・卵…4個
- ・だし汁…1/2カップ
- ・しょうゆ…大さじ3

- ①長葱は斜め薄切りにする。わかめは水で戻して刻む。
- ②フライパンにAとじゃこを入れてかき混ぜ、長葱とわかめを入れた後、卵2個を割りほぐして回し入れ、ふたをして半熟にする。
- ③茶碗にごはんを入れて、②をかける。

☆朝からご飯がすすむ一品です。ぜひ、作ってみてください！

平成29年度 ほうゆう保育園 提供栄養量

☆今年度の保育園での給食栄養提供量です。（昼食、午後おやつ分の合計値です。）

★園児の体格と「日本人の食事摂取基準」を参照し決定しました。また半年後に体格の測定をし、提供量の見直しをします。

<3歳未満児>
エネルギー：430Kcal
炭水化物：64.5g
たんぱく質：16.1g
脂質：11.9g

<3歳以上児>
エネルギー：560kcal
炭水化物：84g
たんぱく質：21g
脂質：15.5g