

きゅうしよくだより

5月



牛窓ルンビニ保育園
平成30年 5月

3つの「ゲー」で生活リズムを作ろう!

毎日元気に楽しく、1日が過ごせるようにするためには、生活リズムを整えることが大切です。家庭と保育園が協力して、「元気に体を動かして、お腹がゲー!」「おいしいごはんを食べてベリーグー!」「おいしく食べた後は、ぐっすり眠ってゲーゲー!」の3つの「ゲー」で、生活のリズムを整えてあげられるといいですね。

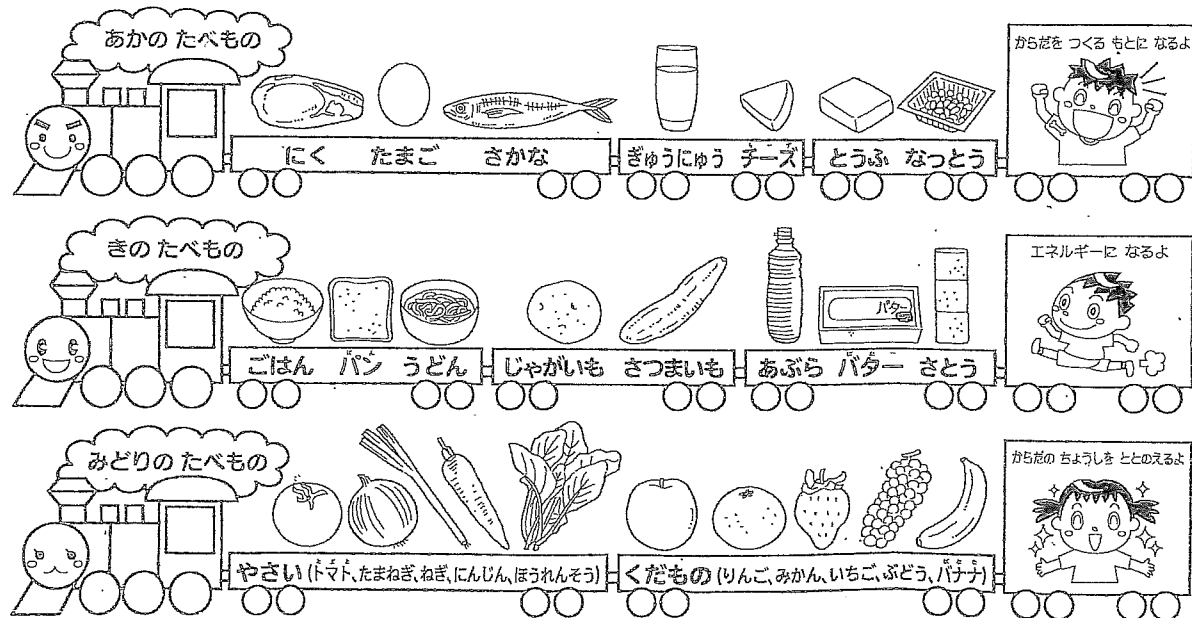


赤・黄・緑のグループの食べ物を食べましょう

食べ物にはたくさんの種類がありますが、それを見ただけではなく、食べ物に含まれている栄養素の働きの特徴によって、3つのグループ(3色食品群に分けることができます。

「3つのいろのたべものきしゃ」で、こどもにも食べ物の働きを伝えてみてください。

【3つのいろのたべものきしゃ】

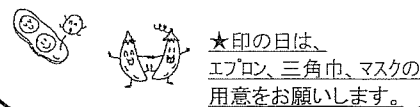


★もずくのかき揚げ (旬の食材レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児1人分)
もずく	20g	① もずくはさっと洗い、食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎは薄切りに、人参は千切りにしておく。 ② ①の材料をボウルに入れ小麦粉と溶き卵を加えて混ぜ合わせ、水を入れて調整する。 ③ 170℃の油で揚げる。 ④ 塩をふる。
玉ねぎ	10g	
にんじん	5g	
小麦粉	8g	
卵	3g	
揚げ油	適量	
塩	0.2g	

○今月の食育

- 5月8日(火)そら豆の皮むき
- ★5月11日(金)おにぎりクッキング (3歳・4歳・5歳)
- 5月15日(火)グリーンピース皮むき
- ★5月17日(木)カレーパーティー
- 5月18日(金)3上会食日(さやえんどうのお話)
- ★5月22日(火)誕生日会おやつクッキング (5歳)



★印の日は、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	火	ごはん 鶏肉のクラッカー焼き オレンジ 蒟蒻と根菜のきんぴら もずくの味噌汁	芋けんぴ 牛乳	人参ケーキ 牛乳	大豆製品
2	水	ハヤシライス	シガーフライ 牛乳	柏餅 牛乳	緑黄色野菜
7	月	こいのぼりランチ	海老せん 牛乳	プリン 牛乳	野菜類
8	火	ごはん 煮魚 ごぼうサラダ パナナ じゃが芋のそぼろ煮	チーズトースト 牛乳	アップルケーキ 牛乳	海藻類
9	水	ごはん 鶏肉の香味焼き 南瓜のサラダ そら豆の塩ゆで オレンジ	Caウエハース 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
10	木	ごはん 巣ごもり玉子 相性汁 豆苗としめじの炒め物 パナナ	かりんとう 牛乳	たこ焼き 牛乳	緑黄色野菜
11	金	おにぎり 豚肉の生姜焼き 玉子焼き ミートマト 法蓮草とえのきの浸し グレープフルーツ	クラッカーサンド 牛乳	白い風船 Ca煎餅 牛乳	芋類
12	土	豚丼 オレンジ	フルーツセット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
14	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大豆の磯煮 ツナと切干大根のサラダ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	海老せん 牛乳	魚類
15	火	アラスカごはん 魚の南蛮漬け パナナ ひじきのミルクィーサラダ きくらげと卵のスープ	みかん缶 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	野菜類
16	水	ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏 レバーの揚げ煮 さくらんぼ	ジャムサンド 牛乳	田舎蒸しパン 牛乳	大豆製品
17	木	カレーパーティー オレンジ	Ca煎餅 牛乳	グレープゼリー 牛乳	野菜類
18	金	ごはん ミートローフ ポテトサラダ スナックエトウとベーコンのソテー グレープフルーツ	きな粉豆 牛乳	ワッフル 牛乳	芋類
19	土	わかめうどん オレンジ	マリービスケット 牛乳	レーズンパン 牛乳	緑黄色野菜
21	月	ごはん 納豆 ツナの厚焼き玉子 マゼドアンサラダ 切干大根の煮物 オレンジ	パイン缶 牛乳	おからとバナナの ケーキ 牛乳	野菜類
22	火	ごはん 豚肉の冷しゃぶ チーズポテト もずくのかき揚げ パナナ	Feウエハース 牛乳	ケーキ 牛乳	大豆製品
23	水	ごはん 八宝菜 揚げごぼう もやし中華サラダ グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	みかんヨーグルト お茶	大豆製品
24	木	ごはん 魚のチーズピカタ ミモザサラダ わかめスープ さくらんぼ	バナナカステラ 牛乳	じゃが芋ボール 牛乳	魚類
25	金	～遠足～ お弁当の準備をお願いします			
26	土	肉味噌そば りんご	ビスコ 牛乳	雪の宿 牛乳	緑黄色野菜
28	月	ごはん ポテトグラタン 豆腐サラダ いんげんのおかか和え オレンジ	一口カステラ 牛乳	ヨーグルトプリン缶 牛乳	野菜類
29	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ 華風和え 酸辣湯風スープ グレープフルーツ	牛乳もち お茶	フルーツセット 牛乳	緑黄色野菜
30	水	ごはん イタリアン肉豆腐 和風サラダ 粉ふき芋 パナナ	フレンチトースト 牛乳	チーズ 牛乳 Caウエハース	野菜類
31	木	ごはん 魚とときのこのバター醤油炒め 人参しりしり カニ風味サラダ オレンジ	フルーチェ お茶	ツナサンド 牛乳	芋類