

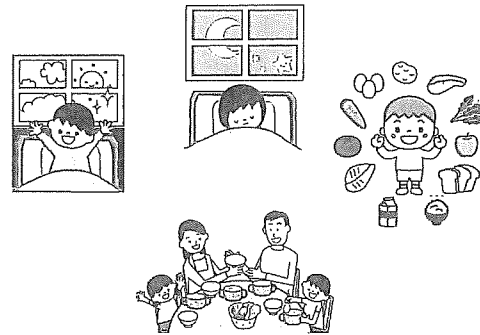
きゅうしょくだより 5月



牛窓ルンビニ保育園
令和8年 5月

生活リズムをととのえよう

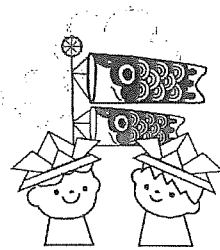
風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。



5月5日は端午の節句



端午の節句は、もともとは古代中国の厄除けの行事で、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして厄除けや邪気払いをしていました。男の子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からといわれています。また、かしわもちに使うかしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えないように」という願いが込められています。



旬の野菜を食べよう

これから、初夏に向けて出回る旬のそら豆、グリーンピース、スナップエンドウなどなど。園でも、5月には給食で使うそら豆やグリーンピースのさや剥き体験や、スナップエンドウの収穫やすじとり体験を予定しています。また3上児会食日には、さやえんどうやそら豆に関するお話を予定しています。

この時季にしか味わえない旬の野菜の香りや甘みをぜひお家でも味わってみてはいかがでしょうか。

グリーンピース



グリーンピースはえんどう豆を未熟なうちに収穫したもので、実えんどうとも呼ばれる野菜です。グリーンピースは枝豆と同じで淡色野菜に分類されます。栄養成分としては、でんぷんが豊富に含まれるほか、たんぱく質やビタミン類、特にビタミンB1 B2や葉酸が多く含まれています。また、カリウムや食物繊維なども多く含まれています。

そらまめ



そら豆はさやが空に、向いてつくので、「そら豆」と呼ばれます。少しくせのある味ですが、食物性たんぱく質に富んだ野菜で、身体の成長を促したり代謝促進効果のあるビタミンB1や、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB2が豊富に含まれています。また、カリウムや食物繊維なども多く含まれます。

鶏肉の唐揚げレモンソース(人気メニュー)

材料	分量	作り方(幼児1人分)
鶏肉	50	① 鶏肉は一口大に切って、片栗粉をまぶし、170度の油で火が通るまで揚げる ② レモン汁・砂糖・しょうゆ・水を鍋に入れひと煮立ちさせタレをつくる。 ③ ①の唐揚げに②のタレをからめて完成。
片栗粉	5	
揚げ油	適量	
レモン汁	2	
砂糖	3	
しょうゆ	2	
水	1	

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	金	こいのぼりランチ(オムライス、スパゲティーサラ 手作りチキンナゲット、いちご)	海老ボン菓子 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	緑黄色野菜
2	土	ちゃんぽん麺 オレンジ	リッツ 牛乳	芋けんぴ 牛乳	大豆・大豆製品
7	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の浸し 納豆ポテト オレンジ	白い風船 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	魚類
8	金	麦ごはん ミートボール シーザーサラダ 豆苗ときのこのソテー グレープフルーツ	ブルーチェ お茶	パウンドケーキ 牛乳	きのこ類
9	土		動物ビスケット 牛乳		すべて
11	月	ごはん 納豆 煮魚 華風和え さつま芋煮 グレープフルーツ	コーンフレーク 牛乳	黒ぼう 牛乳	海藻類
12	火	ごはん(3未)おにぎり(3上児)、油淋鶏 ポテトサラダ 小松菜とえのきの浸し パナナ	Caウエハース 牛乳	ウインナーマフィン 牛乳	肉類
13	水	麦ごはん 肉団子のスープ レバーのレモン醬 トマトとブロッコリーのサラダ オレンジ	バナナ 牛乳	マシュマロサンド 牛乳	魚類
14	木	五目ごはん 照り焼きチキン 豆腐のサラダ わかめときのこの味噌汁 パナナ	ミレービスケット 牛乳	パインケーキ ★鉄分強化牛乳	いも類
15	金	かき玉うどん ちくわの磯部揚げ そら豆 チーズ(3上のみ)	ジャムサンド 牛乳	鉄カルヨーグルト 牛乳	緑黄色野菜
16	土	もやしとコーンの味噌ラーメン りんご	一口カステラ 牛乳	ムーンライト 牛乳	肉類
18	月	わかめごはん 魚の照り焼き 豚汁 小松菜とベーコンの玉子炒め オレンジ	乾パン 牛乳	星たべよ 牛乳	大豆・大豆製品
19	火	麦ごはん 炒り鳥 南瓜の天ぷら 法蓮草のおかか和え パナナ	みかん缶 牛乳	ハムマヨロール 牛乳	きのこ類
20	水	<カレーパーティー> カレーライス オレンジ	きなこトースト 牛乳	チーズ アップルジュース	魚類
21	木	アラスカごはん 豆腐ハンバーグ ツナサラダ フライドポテト グレープフルーツ	玉子サンド 牛乳	バナナケーキ 牛乳	緑黄色野菜
22	金	麦ごはん 豚肉のピカタ 小松菜ごま和え じゃが芋ときのこのバター醤油 パナナ	ポーロ 牛乳	クロックムッシュ 牛乳	海藻類
23	土	肉ごぼううどん オレンジ	ビスコ 牛乳	マリービスケット 牛乳	きのこ類
25	月	ごはん 鶏肉の唐揚げレモンソース オレンジ じゃが芋のサブジ風 ブロッコリーのおかか和え	シガーフライ 牛乳	ケーキ 牛乳	魚類
26	火	麦ごはん 焼き鮭 干草煮 かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	ミロトースト 牛乳	ぱりんこ 牛乳	きのこ類
27	水	遠足 弁当持参をお願いします。		あんぱんまんジュース	すべて
28	木	麦ごはん 麻婆茄子 バンサンスー しゅうまい オレンジ	もも缶 牛乳	スコーン 牛乳	いも類
29	金	ごはん キャベツと豆腐のふわふわ揚げ こんにやくと根野菜のきんぴら なめこと葱の味噌汁	ハムサンド 牛乳	コーンフレーク 牛乳	緑黄色野菜
30	土	ベーコンと法蓮草のクリームパスタ りんご	ムーンライト 牛乳	えびせん 牛乳	肉類