

きゅうしょくだより

テーマ

朝ごはんを食べましょう！

新年度が始まって1ヶ月が経ちます。少しずつ暖かくなりましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。何かと忙しい朝ですが、少しの時間でもいいので座って「朝ごはん」の時間づくり、身体のリズムを整えて元気に1日をスタートしましょう！

●朝ごはんのメリット●

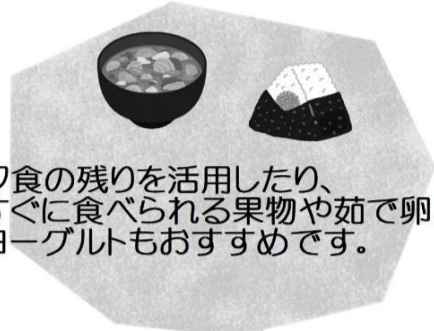
身体動かすエネルギー源になるほか、食べることで体温を上げて身体を目覚めさせ、1日のリズムを作ります。

腸が刺激されることでスッキリ！！

食べる習慣がない方は、食べやすいものから構いませんので、座って何か食べるところから始めてみましょう



「ごはん」「おかず」「やさい」この3点を入れましょう！



夕食の残りを活用したり、すぐに食べられる果物や茹で卵、ヨーグルトもおすすめです。

～ おやこで作れるかんたんスイーツ ～

【いちごムース】

～ 材料 ～4人分

- ・フルーチェいちご味 1袋(200g)
- ・生クリーム (ホイップでもOK) 100cc
- ・砂糖 小さじ2
- ・牛乳 150cc
- ・いちご 1人3～4個



～ 作り方 ～

①いちごはヘタを取り、4個は飾り用に1/2に、その他は1/4にカットします。

②生クリームに砂糖を加えて8～9分立てにし、そこにフルーチェを少しずつ混ぜながら加えます。同様に牛乳も少しずつ混ぜながら加えます。

③②に1/4にカットしたいちごを入れ、軽くかき混ぜたら冷蔵庫で30分冷やします。器に盛り、飾り用のいちごをのせて出来上がりです。

ポイント！

・生のいちごと組み合わせることで、美味しく栄養価をアップさせることができます。

5月から、本格的な給食がスタートします。お子さんにとっては、初めてみる食材や料理の味に抵抗してしまうこともあるかと思いますが、少しずつ慣れていきますので安心して見守って頂ければと思います。

「今日の給食どうだった～？」など沢山声かけをして頂ければと思います。給食は栄養のバランスを考え野菜も沢山入ります。苦手でも最後にはほとんどのお子さんが食べてくれています。最初は無理をせず...とっておりますので、給食を残してしまってお腹が空いている様子の際は、小さなロールパン、牛乳、果物など栄養があるものをおやつにおすすめします。



管理栄養士 一色、川村

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

ホタテ

5月は山菜や、アスパラなどの旬の野菜も出回りますが、実は北海道はこれからホタテの旬の時期が来ます。

ホタテには「タウリン」という栄養素が含まれ、疲れている時や二日酔いに良いと言われていています。うまみ成分のアミノ酸も沢山含まれています。

お刺身はもちろん、バター焼きや炊き込みご飯などどんな料理でも美味しく食べられます。

北海道でとれるプリプリのホタテを是非味わって下さいね！



5月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
	3日 <憲法記念日>	4日 <みどりの日>	5日 <こどもの日>	6日	7日
きょうしょく				豆パン コンソメスープ 鶏の照り焼き ブロッコリーのツナ和え バナナ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ
もちもの				はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ				ウエハース 牛乳	マリービスケット 牛乳
	10日	11日	12日	13日	14日
きょうしょく	あおのりごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き チンゲン菜のチーズおかつ和え りんご	塩ラーメン かぼちゃのミルク煮 パイン	ごはん みそ汁 たらの南部焼き 小松菜の昆布和え キウイ	塩パン かぶのスープ ハンバーグ 野菜のさっぱり和え バナナ	ごはん すまし汁 ほうれん草オムレツ ピーマンとしらすの炒め物 オレンジ
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	ハッピーターン 一口チーズ 牛乳	プリン 牛乳	チョイス 牛乳	ふかしいも 牛乳	ホットケーキ 牛乳

5月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金	
きょうしゅうく	17日	18日	19日	20日	21日 <誕生会>	
	大豆入りカレー 米、大豆、豚肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん カレールー、ケチャップ	ごはん 米	ふりかけごはん 米、ふりかけ	ロールパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、しめじ にんじん、ピーマン、ケチャップ、バター ホールトマト、中濃ソース、粉チーズ	
	野菜サラダ キャベツ、きゅうり、小松菜 ごま	みそ汁 ほうれん草、にんじん 生揚げ	けんちん汁 大根、にんじん、ごぼう 豆腐、油揚げ、ねぎ	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、枝豆 バター、小麦粉、牛乳	もやしと鶏肉のスープ 鶏肉、もやし、にら えのきたけ、にんじん	
	バナナ	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ、しめじ 乾燥しいたけ、にんじん	鮭の塩焼き 鮭	豆サラダ 大豆、きゅうり、にんじん コーン、マヨネーズ	ショートケーキ	
		もやしのおひたし もやし、小松菜、かつお節	キャベツのマヨ和え キャベツ、にんじん、ハム マヨネーズ	バナナ	いちご	
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	星たべよ 牛乳	マリービスケット 牛乳	クラッカー プルーン 牛乳	フルーチェ お茶	牛乳 黒糖ミルク 牛乳	
きょうしゅうく	24日	25日	26日	27日	28日	
	ごはん 米	煮込みうどん うどん、豚肉、しいたけ 白菜、ねぎ、にんじん	わかめごはん 米、わかめ	食パン	イチゴジャム	ごはん 米
	すまし汁 ねぎ、わかめ、大根	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	みそ汁 ほうれん草、えのきたけ 油揚げ	ポトフ 鶏もも肉、ウインナー にんじん、じゃがいも れんこん	みそ汁	豆腐、わかめ、玉ねぎ
	五目卵焼き 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、乾燥しいたけ ひじき、ねぎ	りんご	豚肉のしょうが焼き 豚肉、しょうが	ほうれん草のツナ和え ほうれん草、ツナ マヨネーズ	すき焼き風 豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、しらたき、ねぎ	
	にんじんしりしり にんじん、コーン かつお節、ごま		白菜昆布和え 白菜、きゅうり 塩昆布	トマト	小松菜のチーズおかか和え 小松菜、チーズ かつお節	
キウイ		パイナップル	オレンジ	バナナ		
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし	
おやつ	どら焼き 牛乳	ミニクリームパン 牛乳	海苔巻きせんべい 一口ゼリー 牛乳	焼き芋 ヤクルト	さつまいも 揚げ一番 牛乳	
きょうしゅうく	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px;"> <p>栄養価 1 ヶ月平均</p> <p>エネルギー 559kcal</p> <p>たんぱく質 22.1g</p> <p>脂質 20g</p> <p>カルシウム 316mg</p> <p>鉄 2.1g</p> <p>食塩相当量 1.8g</p> </div> 				
	ごはん 米					
	みそ汁 小松菜、まいたけ 油揚げ					
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん ケチャップ					
	ほうれん草昆布和え ほうれん草、塩昆布 ごま					
りんご						
もちもの	はし					
おやつ	オールレーズン 牛乳					