

しょくじだより



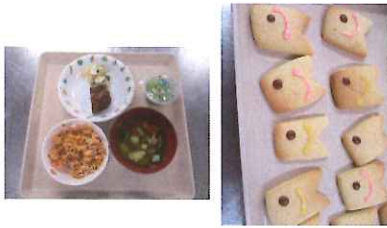
五和保育園
令和元年5.31発行

こんにちは、きゅうしょくです。



5月9日 こいのぼりランチ、こいのぼりクッキー

子どもたちが大好きなケチャップライスに、ハンバーグ、子どもの日のお祝いデザートに、おやつはこいのぼりの形のクッキーに、子どもたちも大喜びでした。



<メニュー>

ケチャップライス ハンバーグ
さつまいもとりんごのサラダ
カレー汁
子どもの日お祝いデザート



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎでしまいます。

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

よくかめば 脳が活性化!

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流量が増えて脳が活性化します。

コーンフレークチキン

材料 4人分

- 鶏もも肉 200g (下味)
- 酒 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2強
- おろししょうが 少々
- おろしにんにく 少々

コーンフレーク 30g パン粉 16g

作り方

- 鶏肉に、酒・醤油・マヨネーズ・しょうが・にんにくで下味をつける。
- コーンフレークは粗く砕きパン粉と混ぜ合わせる。
- 鶏肉にコーンフレークをまんべんなくまぶす。
- オーブンで、こんがり焼く。

お楽しみ弁当 28日(金)

さくら以上児は空の弁当箱を持参して下さい。





献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	土	ハイハイ		土曜給食	菓子
2	日				
3	月	ミレーフライ		米飯 鶏ささみの白ごま衣フライ ひじきとツナのサラダ オニオンスープ オレンジ	麩のラスク 牛乳
4	火	せんべい		ケロケロサンド 切り干し大根のサラダ コーンスープ マスカットゼリー	しっとりセサミクッキー アシドミルク
5	水	クラッカー		スパゲティミートソース ココロサラダ パナナ	自家製りんごヨーグルト ビスコ
6	木	せんべい		米飯 和風ミートローフ ちくわのマリネ たまねぎのみそ汁 チーズ	あじさいゼリー
7	金	ハイハイ		マーボー豆腐丼 もやしと人参のナムル 大根スープ 甘夏みかん缶	枝豆チーズ蒸しパン ヤクルト カロリーハーフ
8	土	せんべい		土曜給食	菓子
9	日				
10	月	せんべい		米飯 魚フライりんごソース マセドアンサラダ きゃべつの野菜スープ オレンジ	コーンマヨトースト 牛乳
11	火	ハイハイ		白いロールパン マカロニチュール 大根サラダ ミニトマト ピーチゼリー	きなこもち
12	水	ミレーフライ		おにぎりの日 	
13	木	クラッカー		きつねうどん ツナとカラフル野菜のマリネサラダ 枝豆 パナナ	自家製みかんヨーグルト せんべい
14	金	せんべい		米飯 鶏肉のレモン焼き きゃべつのおかか和え えのきとチンゲン菜のすまし汁 オレンジ	ココアマドレーヌ
15	土				
16	日				
17	月	クラッカー		米飯 ハンバーグ お豆サラダ 切干大根のみそ汁 オレンジ	あんマシュマロトースト
18	火	せんべい		米飯 ツナおやき カニカマ入りドレッシングサラダ 豚汁 ミニゼリー	黒糖蒸しパン ヤクルト カロリーハーフ
19	水	ミレーフライ		みそ焼き肉 納豆サラダ しめじのすまし汁 メロン	自家製マシュマロヨーグルト せんべい
20	木	ハイハイ		米飯 揚げだし豆腐のごまみそがけ かみかみ和え そうめん汁 パナナ	チーズケーキ 野菜ジュース
21	金	せんべい		米飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 豆腐のみそ汁 ミニゼリー	オレンジフルーチェ せんべい
22	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
23	日				
24	月	クラッカー		カラフル洋風寿司 五和野菜のごまみそ和え 枝豆 五目汁 すいか	ふわふわバナナパン 牛乳
25	火	ミレーフライ		カレーライス いんげんのおかか和え ぶどうゼリー	たいやき
26	水	せんべい		けんちんうどん フロッコリーとコーンのサラダ パナナ	菓子 りんごジュース
27	木	ハイハイ		ハヤシライス きゅうりのひたひた スマイルポテト チーズ	プリン せんべい
28	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 	
29	土	せんべい		土曜給食	菓子
30	日				

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	511	17.1	14	160	1.8	157	0.32	0.26	25	3.8	1.9
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	89	74	81	62	75	77	103	72	139	83	100
3才未満児	456	13.9	12	141	1.6	123	0.26	0.2	21	3.2	1.7
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	98	75	86	66	70	68	104	71	117	86	106

※都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。