

しょくじだより

五和保育園
令和4年5月号



こんにちは、きゅうしょくです。

新年度がスタートして1か月。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として、かしわもちクッキングを幼児さんは、行います。おうちでも話題にさせていただき、子どもたちの成長を共に祝いましょう。



朝ごはんを食べよう!

* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
* 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



4月 きゅうしょく イベント

6日 お祝いランチ



13日 ゼリー屋さん



21日 ご当地おやつ 沖縄ちんすこう



お祝いおやつ



22日 幼児さんお誕生会 にこにこケーキでお祝い



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期!

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかですいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。





こんだてひょう



2022/05月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
02	月	ハイハイ		ミートボールカレーライス マカロニサラダ 枝豆 甘夏みかん缶	麩のラスク カルピス
06	金	クラッカー		シーチキンごはん シュウマイ きゅうりのひたひた わかめのみそ汁 もも缶	マシュマロサンド 野菜ジュースアップル
07	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
09	月	せんべい		こいのぼりランチ	こいのぼりバーム 幼児牛乳
10	火	ミレーフライ		米飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き いんげんのおかかあえ 五目みそ汁 メロン	ふわふわおかずマフィン アシドミルクいちご
11	水	せんべい	幼児クッキング かしわもちづくり	おにぎりの日	かしわもち (幼児) 手作りどらやき (乳児)
12	木	ビスコ		米飯 ベーコンコロッケ はるさめフルーツサラダ わかめスープ パイン缶	やわらかプリン
13	金	ハイハイ		人参としらすの御飯 じゃがいもの洋風煮 お稲荷さんサラダ オレンジ	シリアルおこし ジョア
14	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
16	月	せんべい		米飯 肉団子の甘辛煮 ちくわときゅうりの青のり和え 豆腐のみそ汁 甘夏みかん缶	米バクッキー 幼児牛乳
17	火	せんべい		スパゲティミートソース スマイルポテト お豆サラダ チーズ	タルト屋さん
18	水	ミレーフライ		わかめごはん 五目煮豆 ちくわのカレー揚げ けんちん風みそ汁 パナナ	自家製みかんヨーグルト ミレーフライ (幼児)
19	木	ビスコ		米飯 揚げ魚のあんかけ ポテトサラダ おくらスープ オレンジ	お菓子屋3.4.5歳児 プリンケーキ (乳児) アシドミルク
20	金	せんべい		米飯 厚揚げのみそチーズ焼き じゃが芋の干切り炒め コーンスープ もも缶	お菓子屋0.1.2歳児 みそまんじゅう (幼児) 幼児牛乳
21	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
23	月	ハイハイ		カラフル洋風寿司 ポップコーンチキン きゅうりと人参 の和物 五目汁 オレンジ	ふわふわバナナパン ヤクルトカロリーーフ
24	火	ハイハイ		きつねうどん 枝豆入りかき揚げ もやしのごま酢和え チーズ	ご当地おやつ 富士山抹茶クッキー 幼児牛乳
25	水	ミレーフライ		ジャムサンドパン マカロニシチュー ごぼうのサラダ メロン	フルーツゼリー
26	木	ビスコ	さくらクッキング おにぎりづくり	米飯 きゃべつのメンチカツ ひじきと玉ねぎのサラダ コンソメスープ パナナ	ツナマヨトースト 幼児牛乳
27	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	コアコアプラス 菓子 5月生まれお誕生ケーキ
28	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
30	月	ハイハイ		米飯 鶏肉のみそ漬焼き ちくわときゃべつの和え物 もやしのみそ汁、オレンジ	おからケーキ抹茶入り 幼児牛乳
31	火	せんべい		野菜たっぷり塩ラーメン 揚げぎょうざ 人参ときゅうりのマリネ ミニゼリー	フルーチェ ミレーフライ (幼児)

	エネルギー kcal	たんぱく質 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	604	19.2	19.8	180	2	167	0.33	0.27	27	4.2	2.2
目標量	575	23	17.2	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	105	83	115	69	83	81	106	75	150	91	116
3才未満児	555	16.7	17.5	188	1.7	141	0.28	0.26	23	3.5	1.9
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	120	90	126	88	74	88	112	93	128	95	119

*新型コロナウイルス感染症や都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

5月きゅうしよくイベント

11日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

27日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

11日(水) かしわもちづくり

誤嚥防止もあり、幼児のみクッキングして食べま

9日(月)
こいのぼりランチ
おやつこいのぼりバーム
こいのぼりになって登場します!

17日(火)
タルト屋さん
チョコ、いちご、バニラの中から自分で選びます。
どれにしたのかな?
お家で聞いてみて下さいね。

24日(火)
ご当地おやつ 静岡富士山抹茶クッキー

27日(金)
5月生まれお誕生ケーキ
年1回のお楽しみです。
りすの部屋でみんなで食べます