



給食だより

2023.04.28

鷹巣中央保育園

新年度が始まり1か月が経ちました。新しいウラスにも慣れてきたころではないでしょうか。1日を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり摂りたいものですね。そのためには生活のリズムをしっかりとし、少し余裕をもって起きて1日を元気にスタートしましょう！！

甘くておいしい「春キャベツ」を食べよう！

旬の春野菜がスーパーなどで出回るようになります。冬の厳しい寒さを耐え抜いた春野菜には、季節の変わり目を元気に乗り切る栄養が豊富です。中でもおススメは「春キャベツ」
春キャベツは通年出回っているキャベツと違い、葉の巻きがゆるく、ふんわりと柔らかいのが特徴です。甘味が強いので野菜が苦手な子どもでも食べやすく、また大きめの割に使い勝手がよい食材です。

春キャベツの栄養

- ・ビタミンC～肌を丈夫に保つコラーゲンの合成に欠かせない栄養素です。
- ・皮膚だけでなく血管や骨、筋肉などを丈夫にするために不可欠なビタミンK
- ・キャベジン～キャベツから発見されたビタミン様物質のキャベジン（ピタミンU）が各まねます。骨の粘膜炎の修復に必要なたんぱく質の合成を助け、胃腸の調子を整えてくれます。
- ・ミネラル・食物繊維～ナトリウム（塩分）の排出を促し、むくみ対策として役立つ「カリウム」も含まれます。また、骨や歯の健康に欠かせない「カルシウム」が含まれる他、腸内環境を整えたり、血糖値の安定に役立つ「食物繊維」も豊富で、身体をスリキリさせるのにも役立ちます。

キャベツの芯は捨てたらもったいない

キャベツを食べる際、芯の部分捨ててしまっているいませんか？
葉の部分に栄養を送るキャベツの芯には、成長の元となる栄養が詰まっています。カリウムやカルシウム、ワタネツワタは葉の部分の2倍、またビタミンCも芯の部分に多く含まれるので捨てるのはもったいないです。
薄くカットするなどして工夫して料理に活用しましょう。



お願い

病状悪化や家庭の事情等でお昼頃の登園の場
合、厚生労働省のメニューから「調理終了
後から2時間以内に喫食すること」が望ましく
とされておりますので、給食は正午まで食べる
とさせていただきます。取り
置きはできません。
正午を過ぎる場合は、食事を済ませてからの登
園をお願いします。
ご協力をお願いします。



お弁当はピカピカですか？

保育園の給食は、おかずもみそ汁
やスープもたっぷりです。
献立や家庭の状況をかみ、ご飯の
量を調節しましょう。

大好きなカレーに、ご飯が少な
くてもいい間に食べ終わったり、
逆に普段の給食にご飯が多くな
かなか進まないお子さんもいます。



5がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土	
1 (未) ごはん ・海老カツ ・茹きキャベツ ・切干大根の炒り煮 ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	2 (未) ごはん ・ポーク豆腐 ・パプリカ春巻き ・もやし中華サラダ ・トマト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク	3 (未) ごはん ・チキンカレー ・茹きキャベツ ・ひじきの炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	4 (未) ごはん ・ホウカシ ・フルーツヨーグルト和え (午後おやつ) 牛乳	5 (未) ごはん ・肉みそ汁 ・フロッキーのごま和え ・バナナ ・わかめスープ (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) ミルク	6 (未) ごはん ・ホトトギス ・ツツの甘辛煮 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト	
8 (未) ごはん ・チノ塩こうじ焼き ・肉じゃが ・味噌煮・オシロイ ・そうめん汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	9 (未) ごはん ・豆腐入り松風餅 ・茹きキャベツ ・アスパラチキサラダ ・キャベツの味噌汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ヤクルト	10 (未) ごはん ・チキンカレー ・茹きキャベツ ・ひじきの炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	11 (未) ごはん ・ホウカシ ・フルーツヨーグルト和え (午後おやつ) 牛乳	12 (未) ごはん ・肉みそ汁 ・フロッキーのごま和え ・バナナ ・わかめスープ (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) ミルク	13 (未) ごはん ・すき焼き煮 ・味噌煮 ・オシロイ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト	
15 (未) ごはん ・焼き鮭 ・野菜のごま和え ・炒り豆腐 ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	16 (未) ごはん ・鶏つくね ・カボチャと鶏のサラダ ・トマト ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク	17 (未) ごはん ・鶏揚げちゃんぽん ・海老シチュー ・三色ナムル ・フルーツゼリー (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	18 (未) ごはん ・イロシの味噌煮 ・茹きキャベツ ・山椒の煮付け ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) シヨク未：ヤクルト	19 (未) ごはん ・おたのしみでさーと ・ピスタチオ (午後おやつ) バナナ ヨーグルト	20 (未) ごはん ・親子煮 ・鶏さばろ ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト	
22 (未) ごはん ・チノの電田揚げ ・野菜の細豆和え ・南瓜甘煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	23 (未) ごはん ・チキンカツラ ・切干大根のサラダ ・トマト ・白菜のかきたま汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク	24 (未) ごはん ・キーマカレー ・セー・ボンチ (午後おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	25 (未) ごはん ・高野豆腐入筑前煮 ・さつま芋天 ・チヌ豆腐 ・キャベツの味噌汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳	26 (未) ごはん ・豚汁 ・野菜のツチ和え ・ヨーグルト ・中華コーンスープ (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	27 (未) ごはん ・肉団子スープ ・ホトトギス ・オシロイ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト	
29 (未) ごはん ・鶏肉の照り焼き ・茹きキャベツ ・ポテトサラダ ・豆腐汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	30 (未) ごはん ・五目中華豆腐 ・焼きギョーザ ・野菜の中華和え ・バナナ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) シヨク未：ヤクルト	31 (未) ごはん ・蛙の味噌汁焼き ・茹きキャベツ ・すき昆布の煮物 ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳				



今月のお弁当のいらぬ日は19日です。
箸・おしほりをもってきま
しょう。