5月 給食だより

2025.04.30

鷹巣中央保育園

新年度が始まり1か月が経ちました。新しいク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と摂りたいものですね。そのためにも生活のリズムをしっかりと整え、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した。
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満点です。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、また大きさ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も欠かせません。
- **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（ビタミンU）が含まれます。骨の粘膜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、身体をスッ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、芯の部分を捨ててしまってはいませんか？
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、マグネシウムは葉の部分の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。

おねがい

病院受診や家庭の事情等でお昼頃の登園の場合、厚生労働省のマニュアルに従い「**調理終了後から2時間以内に喫食することが望ましい**」とされておりますので、**給食は正午まで食べる**ということにさせていただいております。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。
ご協力をお願い致します。

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みて、ご飯の量を調節しましょう。

大好きなカレーに、ご飯が少なくてあっという間に食べ終わったり、逆に普段の給食にご飯が多くて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 ・鶏肉のカレー焼き ・スパゲッティサラダ ・キャベツの味噌汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） お楽しみおやつ	2 （未）ごはん ・キッズビビンバ ・型抜きチーズ ・バナナ ・野菜スープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 せんべい・おにぎり	3
5 	6 	7 （未）ごはん ・ポークカレー ・フルーツのヨーグルト和え （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	8 （未）ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・切干大根サラダ ・かきたま汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	9 お誕生会 お弁当はいりません 箸・おしぼりを持ってきましょう	10 （未）ごはん ・肉団子スープ ・ポパイ納豆 ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ せんべい
12 （未）ごはん ・焼き鮭 ・切干大根の炒り煮 ・野菜のみそ汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 ハムチーズサンド	13 （未）ごはん ・ミニじゃがコロッケ ・ブロッコリーと卵のサラダ ・野菜スープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク きな粉ホットケーキ	14 （未）ごはん ・ポークチャップ ・青のりポテト ・キャベツのおかか和え ・大根汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	15 （未）ごはん ・五目中華豆腐 ・五目シュウマイ ・もやしの中華サラダ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト せんべい・おにぎり	16 （未）ごはん ・豚丼 ・野菜のツナ和え ・具沢山汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 焼き芋	17 （未）ごはん ・すき焼き煮 ・鮭フレーク ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ せんべい
19 （未）ごはん ・鮭の照り焼き ・野菜の磯香和え ・かしわ汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 ジャムサンド	20 （未）ごはん ・豆腐ハンバーグ ・茹ブロッコリー ・じゃが芋のニンニク炒め ・野菜スープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	21 （未）ごはん ・チキンカレー ・ゼリーポンチ （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	22 遠　足 	23 （未）ごはん ・二色丼 ・春雨サラダ ・豆乳味噌汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 大学芋	24 （未）ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ せんべい
26 （未）ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜炒め ・むらくも汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 バナナサンド	27 （未）ごはん ・酢鶏 ・三色ナムル ・ワンタンスープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	28 （未）ごはん ・豆腐ナゲット ・茹ブロッコリー ・きんぴらごぼう ・じゃが芋汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク バナナホットケーキ	29 （未）ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・野菜の納豆和え ・豆腐汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト せんべい・おにぎり	30 （未）ごはん ・焼き肉丼 ・コールスローサラダ ・わかめスープ （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 カリカリドーナツ	31 （未）ごはん ・うどん汁 ・鶏そぼろ ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ せんべい