

5月の献立表

こんだてひょう

はちのへがくいんせい ようちえん
八戸学院聖アンナ幼稚園

	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
献立	こどもの日メニュー ちらしずし こいのぼり ハンバーグ やさいのしらす和え すまし汁 (花麩・みつ葉)	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	キーマーカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 型抜きチーズ 麦茶
熱量	415kcal				419kcal
蛋白質	17.5g				19.2g
脂質	10.1g				13.1g
食塩	1.2g				1.4g
日付	9	10	11	12	13
献立	ごはん 豚肉の柳川風 おくらとめかぶ の和え物 みそ汁 (豆腐・なめこ)	食パン りんごジャム 鶏肉のトマト煮 フライドポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん ぶりかけ さばの塩焼き キャベツのお浸し 豚汁	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の ピーナツ和え 五絲湯	磯ラーメン 里芋のそぼろ煮 ちくわともやし の中華和え ベビーチーズ
熱量	396kcal	452kcal	402kcal	398kcal	428kcal
蛋白質	17.5g	18.1g	20.3g	14.9g	19.7g
脂質	8.8g	16.9g	13.2g	9.7g	11.6g
食塩	1.2g	1.3g	1.2g	1.1g	1.3g
日付	16	17	18	19	20
献立	かき揚げうどん 野菜のおかか和え バナナヨーグルト	ごはん 鶏肉の生姜焼き もやしのゆかり和え みそ汁 (キャベツ・えのき)	コッペパン オムレツ スパゲッティサラダ コーンスープ 牛乳	食育の日メニュー ごはん ひじき納豆 肉豆腐 キャベツのごま和え みそ汁 (大根葉・油揚げ)	貝たくさん ハヤシライス 海藻サラダ オレンジ 牛乳
熱量	460kcal	392kcal	450kcal	394kcal	455kcal
蛋白質	13.4g	16.8g	19.3g	17.5g	16.4g
脂質	10.8g	12.7g	16.7g	8.9g	12.5g
食塩	1.2g	1.1g	1.2g	1.2g	1.3g

日付	23	24	25	26	27
献立	ちゃんぽんめん ぎょうざ かにかまサラダ ベビーチーズ	ごはん 味付け海苔 ささみカツ おくらの和え物 みそ汁 (わかめ・高野豆腐)	お誕生会 ビビンバ丼 ハンサンスー 豆腐スープ クリームたい焼き	ごはん ふりかけ 鶏じゃが 大根の甘酢漬 みそ汁 (えのき・油揚げ)	ごはん 豚肉の甘辛炒め 根菜サラダ みそ汁 (なめこ・ねぎ)
熱量	453kcal	407kcal	506kcal	395kcal	395kcal
蛋白質	26.3g	23.8g	20.4g	16.1g	12.8g
脂質	12.2g	9.4g	12.0g	10.7g	12.8g
食塩	1.2g	1.2g	1.4g	1.1g	0.9g

日付	30	31
献立	ごはん ごま塩 鶏のから揚げ 三色ナムル たまごスープ	郷土料理①南部 麦ごはん バラ焼き ほうれん草と 菊のお浸し せんべい汁
熱量	399kcal	398kcal
蛋白質	18.5g	13.0g
脂質	11.0g	11.2g
食塩	1.2g	1.1g

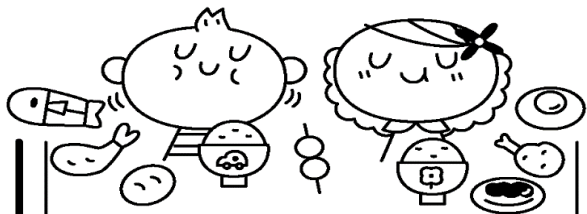
* 5月のお誕生会には、**クリームたい焼き**がつかます。
天候等により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

<給食室より>

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びが楽しい季節となりました。子どもたちは、少しずつ幼稚園の生活に慣れて来たのではないのでしょうか。

さて、**5月5日は端午の節句**です。5月5日のこどもの日にはこいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と”柏餅”を食べます。ちまきは、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また柏餅は、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

給食では、5月2日にこどもの日メニューとしてこいのぼりの形をしたハンバーグを提供します。楽しみにしていて下さいね。



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

食のことわざ



●お米●

「米の字の祝い」米の字を3つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字も祝い」と言うのです。

「青田から飯になるまでの水加減」米は、田んぼに植えられている状態から炊飯器で炊くまで、常に”水加減”が影響するという意味があります。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。

❖梅❖

「梅はその日の難のがれ」朝食で梅干を食べれば、その日を無事に過ごせるという意味があります。梅干には殺菌作用と、疲れをとる効果があります。

「梅干しは三毒を消す」梅干しは「食物の毒、血の毒、水の毒」の”三毒”を消す作用があるという言い伝え。梅干は食中毒・水あたりに効果を発揮します。

