

令和7年度

5月の給食だより

たから子ども園

《今月のテーマ…食を楽しむ》

まぶしい若葉に、季節の移ろいを感じます。それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも、少しずつ園生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。

慣れてきた一方で、疲れも見えはじめる時期です。今月は連休も控えていますので、体調管理に気をつけながら、元気に登園しましょう。



世界の味めぐり…アメリカのコーンブレッド
アメリカでよく食べられている伝統的なパンです。トウモロコシの粉を使い四角い型で焼くのが特徴的です。

材料(15cmのスクエア型1つ分)

- 【A】・薄力粉 130g ・コーングリッツ 130g
- ・砂糖 30g
- ・塩 小さじ1/2 ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・粒コーン缶 100g
- 【B】・卵 1個 ・牛乳 1カップ
- ・サラダ油 60ml ・バター 適量

作り方

- 1、型にバターを薄く塗っておく。【A】を合わせボウルにふるい入れます。
 - 2、粒コーンは汁気を切ります。
 - 3、別のボウルに【B】の卵を割り入れ、そのほかの【B】の材料を加えてよく混ぜます。
 - 4、1と3を加えて粉気がなくなる程度に混ぜ、2のコーンを加えてさっと混ぜます。
 - 5、4を型に流し入れ180℃に予熱したオーブンで40～45分焼きます。竹串をさして生地がついてこなければ焼き上がりです。
- ※コーングリッツの代用としてコーンフレークを砕いたものやコーンミール、コーンフラワーでも良いです。



早寝の役割

0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割

朝ごはんをとると体温が上がります。体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質の良い眠りにつながります。



5月の献立予定表



日	曜	未満児のおやつ	副食	3時のおやつ
1	木	牛乳 せんべい	じゃが芋と鶏肉のサッパリ煮 もやしとキュウリのゴマ和え はんぺん汁	牛乳 オープンサンド
2	金	牛乳 バナナ	三色丼 大豆の五目煮 もずくのみそ汁	牛乳 柏餅風蒸しパン
7	水	牛乳 衛生ポーロ	チキンライス ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ひじき入りポッキー
8	木	牛乳 リッツ	白身魚のタルタルソース焼き 春雨の酢の物 豆腐汁	牛乳 ココアボール
9	金	牛乳 いちご	酢豚 キャベツの昆布和え きのこのみそ汁	牛乳 サーターアングギー
10	土	牛乳 ウエハース	カレーライス	牛乳 おかし
12	月	牛乳 丸ポーロ	季節の具沢山コンソメスープ 味のり 新玉ねぎと豆腐の玉子とじ	牛乳 コーンブレッド
13	火	牛乳 クラッカー	サバのみそ煮 伴三糸 麩のすまし汁	牛乳 寒天のきな粉かけ
14	水	牛乳 クッキー	ホイコーロー 和風スパゲティサラダ ワカメ汁	牛乳 ベーコンパン
15	木	牛乳 せんべい	コロケ 野菜の甘酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 ちんすこう
16	金	牛乳 みかん缶	キーマカレー コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 豆腐ナゲット
17	土	牛乳 衛生ポーロ	牛丼	牛乳 おかし
19	月	牛乳 リッツ	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ にゅう麺	牛乳 お好み焼き
20	火	牛乳 ウエハース	ギョロケ オーロラサラダ 中華スープ	牛乳 米粉クラッカー
21	水	牛乳 丸ポーロ	お誕生会 (お子様ランチ)	牛乳 ロールケーキ
22	木	牛乳 クラッカー	つみれ汁 五目ビーフン炒め 納豆	牛乳 セサミクッキー
23	金	牛乳 バナナ	豚レバーの甘辛煮 フレンチサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ジャコトースト
24	土	牛乳 クッキー	ビーフシチュー	牛乳 おかし
26	月	牛乳 せんべい	ポークビーンズ ウインナー 野菜スープ	牛乳 おかずスコーン
27	火	牛乳 衛生ポーロ	白身魚の蒲焼き わかめの酢の物 豆乳入りみそ汁	麦茶 バナナヨーグルト
28	水	牛乳 リッツ	ひじきご飯 ポテトサラダ 春雨汁	牛乳 大豆入りせんべい
29	木	牛乳 ウエハース	蓮根入り鶏つくね焼き 系寒天の酢の物 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 はんぺんのチーズ焼き
30	金	牛乳 みかん缶	ミートスパゲティ グリーンサラダ コーンスープ	麦茶 青菜おにぎり
31	土	牛乳 丸ポーロ	中華丼	牛乳 おかし

★お誕生会：おかかご飯 鶏肉の唐揚げ
マカロニサラダ かき玉汁 飲むヨーグルト