

5

月

こんだてひょう

2号認定児（きりん・うさぎ・りすぐみ）

令和3年度

川妻認定

こども園

おひさま

日	曜	副食	午後おやつ	日	曜	副食	午後おやつ
1	土			17	月	レーズンとクロワッサンパン、やきそば あおさはんぺん揚げ、コーンソテー、デザート	紅茶 クラッカー
2	日			18	火	照り焼きハンバーグ、ポークフランク 茄子みそ炒め、うずら豆、フルーツ	ココア フルーツヨーグルト
3	月	憲法記念日（休園）		19	水	わかめごはん、ブルコギ風やきにく うずらウインナーフライ、春雨の和風和え、デザート	牛乳 ふがし
4	火	みどりの日（休園） 		20	木	豆腐ハンバーグ、中華サラダ、肉団子 こぶ煮、フルーツ	ジュース バタートースト
5	水	こどもの日（休園） 		21	金	チキン照り焼き、ハムマヨサラダフライ 山菜スパゲッティ、野菜煮物、デザート	ミルク クッキー
6	木	とりにくのから揚げ、たまごロール やきそーすパゲッティ、だいこんと野菜煮、フルーツ	カルビス クッキー	22	土		
7	金	エビフライ、ポテトチキンロール ポークカレー、ポテトサラダ、おやさいゼリー	茶 かしわ餅	23	日		
8	土			24	月	トマトオムレツ、しゅうまい ナムル、豆こぶ煮、ゼリー	ヤクルト ケーキ
9	日			25	火	からあげ甘辛だれ、がんもと野菜の炊き合わせ ブロッコリーの塩ゆで、ひじき煮、デザート	紅茶 せんべい
10	月	すぶたふう肉団子、ミニコロツケ、チャンプルー たまごやき、あんにと豆腐	牛乳 コーンフレーク	26	水	えびかつ、つくねの大葉巻き、かぼちゃサラダ バター醤油スパゲッティ、フルーツ	ミルク えびせん
11	火	ロールキャベツカレー煮、ピザポテト春巻き 野菜炒め、さつまいも甘露煮、フルーツ	茶 せんべい	27	木	しゃげごはん、ローズ生姜焼き たこ焼き、焼うどん、デザート	茶 チョコパイ
12	水	お弁当の日	ジュース 調理パン	28	金	ハンバーグおろしソース、サツマイモ天ぷら ベジタブルソテー、たまごやき、フルーツみつ豆	ジュース フレンチトースト
13	木	おさかな照り焼き、ちくわいそべ揚げ トマトマカロニ、コールスローサラダ、デザート	茶 チョコパイ	29	土		
14	金	黒毛和牛メンチ、枝豆入りたまごやき きりぼし煮、ほしポテト、フルーツ	カルビス えびせん	30	日		
15	土			31	月	かつ卵とじ、マヨコーン スパゲッティ、大豆のトマト煮、フルーツ	茶 せんべい
16	日						

5月5日は“端午の節句”

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“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、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“かしわもち”には、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るのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね！

食べ物の働きを知ろう

食べ物は、体の中での働きによって、大きく赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます。食べ物の働きを知って、日ごろ何気なく食べている食事や食べ物に関心を持ち、自分の食べ方にかたよりのないか考えたりしてみましょう。

赤の食べ物

からだを動かすもとになります。

食べないで…
力が出ない、疲れやすい、やせてしまう

緑の食べ物

いろいろな病気を防いだり、赤や黄色のグループの食べ物の働きを助けます。きのこも緑の仲間です。

食べないで…
・病気になる
・便秘になる
・イライラしやすくなる

黄の食べ物

からだ血や肉、骨などをつくるもとになります。

食べないで…
骨や歯が弱くなる
丈夫な体がつくれない

からだの調子をととのえる

主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品のおかず)、副菜(おひたしやきんぴらなど野菜やきのこを使ったおかず)がそろると赤・緑・黄の3食がそろってバランスがとれます。朝ごはんも3つのグループの食べ物をそろえるようにしましょう。

そろっているかな？
主食・主菜・副菜

