

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、がんもと野菜の焼き合わせ 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、ちまきを毒へびになぞらえて、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！

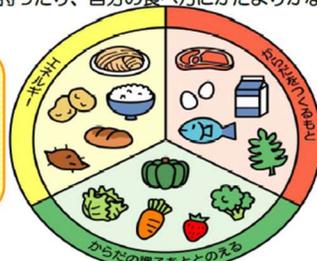


食べ物の働きを知ろう

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



あかの食べ物

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



みどりの食べ物

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…
・病気になるやすい
・便秘になる
・イライラしやすくなる



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

