

5

月

こんだてひょう

3号認定児（あひる・はと・ひよこぐみ）

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	玉ねぎとちくわのかき揚げ、三色酢の物、つけもの けんちん汁	紅茶 クラッカー
2	日			18	火	さばの味噌煮缶と大根の煮物、マカロニサラダ ゆでキャベツ、青菜の味噌汁	ココア フルーツヨーグルト
3	月	憲法記念日（休園）		19	水	スパゲティミートソース、ウインナロール揚げ つけもの、野菜スープ	牛乳 ふがし
4	火	みどりの日（休園）		20	木	ひき肉とキャベツのコロッケ、煮豆 ツナときゅうりのサラダ、にら卵スープ	ジュース バタートースト
5	水	こどもの日（休園）		21	金	チキンカレー汁、ブロッコリーとりんごのサラダ つけもの、チーズ、卵スープ	ミルク クッキー
6	木	三色丼、ポテトサラダ、ほうれん草のソテー フルーツ缶、玉ねぎとしめじのスープ	カルビス クッキー	22	土		
7	金	シーチキンカレー汁、マセドアンサラダ つけもの、チーズ、水菜とベーコンのスープ	茶 かしわ餅	23	日		
8	土			24	月	お誕生会メニュー	ヤクルト ケーキ
9	日			25	火	カレー風肉じゃが、かぼちゃサラダ、つけもの ほうれん草の味噌汁	紅茶 せんべい
10	月	すき焼き風煮、三色ナムル、フルーツ缶 わかめの味噌汁	牛乳 コーンフレーク	26	水	五目焼きそば、じゃがいものたらこまぶし ほうれん草のお浸し、豆腐とねぎの味噌汁	ミルク えびせん
11	火	里芋コロッケ、煮卵、ゆでブロッコリー 豆腐スープ	茶 せんべい	27	木	豆腐入り和風ハンバーグ、人参グラッセ 春雨サラダ、ふとわかめのすまし汁	茶 チョコパイ
12	水	お弁当の日	ジュース 調理パン	28	金	ポークカレー汁、コーンサラダ、つけもの チーズ、ジュリアンスープ	ジュース フレンチトースト
13	木	ごぼうと豚肉の炒め煮、グリーンサラダ 高野豆腐の煮物、コーンスープ	茶 チョコパイ	29	土		
14	金	ほうれん草カレー汁、中華風サラダ、つけもの チーズ、ベーコンスープ	カルビス えびせん	30	日		
15	土			31	月	オニオンリング揚げ、人参みそきんぴら トマトサラダ、わかめスープ	茶 せんべい
16	日						

お誕生会メニュー

- ☆ ハンバーグステーキ
- ☆ マカロニサラダ
- ☆ ゆで卵
- ☆ ヨーグルトシェイク
- ☆ 春雨スープ



あれ？五月病かも！

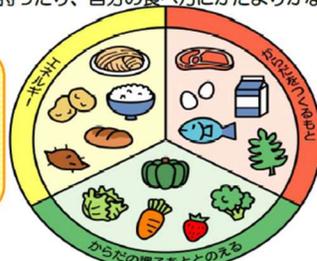
お休みが続く5月。なんとな〜くやる気が起きなかったり、体が今までの生活になかなか戻ってくれなかったりと、きっと“五月病”だな〜ということ、ありますよね！そんな時には、自分の好きなものを食べたり、十分睡眠をとって、リズムを戻したいですね！

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ったり、自分の食べ方にかたよりがなかったりしてしましましょう。

赤の食べ物

からだを動かすもとになります。
食べないと…
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。
食べないと…
骨や歯が弱くなる
丈夫な体がつくれない

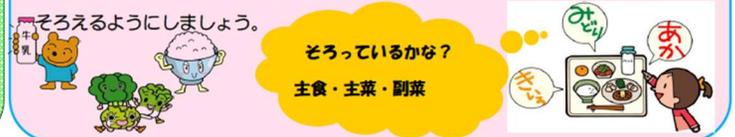


みどりの食べ物

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。
食べないと…
・病気になる
・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)がそろって赤・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