

# 給食だより

令和2年

# 5月号

社会福祉法人 雅福社会

松島こども園



入園式から1ヶ月経ち、園での生活にも慣れてきたころと思います。

園生活を毎日元気よく過ごすためにも、生活リズムを整えることが大切です。起きる時間、寝る時間、食事の時間など毎日のようにくり返すことで、だんだんと一日のリズムが分かっていき、体や気持ちも慣れてきます。無理のないよう、少しずつ整えていきましょう。

最近では、園庭で元気に活動した後は、お腹が空いたのか、「何作ってるの〜？」と園児が声をかけてくれます。子どもが食に興味を持つことはとても大切な事なので嬉しく思います。

給食時間が待ち遠しい、たのしい時間となるよう献立も工夫しています。



## 5月8日はゴーヤの日



★ゴーヤ（ゴーヤ）は、本州では「にがうり」とも呼ばれ、その名のとおり苦い味が特徴の沖縄を代表する夏野菜です。

ビタミンCが多く熱い夏の栄養補給としてチャンプルーなどの郷土料理に幅広く使われます。ゴーヤのワタには、果肉の1.7倍ものビタミンCが含まれており、捨てるのにはもったいないです。ワタは卵と合わせてスクランブルエッグ風に焼いて食べるとおいしく頂けます。苦味が嫌いな子もいると思いますが、沖縄の暑さに負けないようしっかり食べて欲しいです。

## おきなわもずくについて

★沖縄のもずくは太くて、長く、適度なぬめり、しっかりとした歯ごたえのあるのが特徴で、全国シェア9割以上を占めています。

ミネラルや食物繊維を豊富に含んでいて、低カロリーでヘルシーな沖縄の健康食材のひとつです。

もずくのぬるぬる成分である「フコイダン」は食物繊維の一種で、食後の急な血糖上昇や血液中のコレステロールを減少させる働きがあり、生活習慣病の予防やまた毛髪、お肌にもよくアンチエイジング効果も期待できます。整腸作用もあるので便通にも働きます。

## ●体調不良のときの食事

5月は園生活にも慣れてくるころと同時に少し疲れも出てくる時期だと思います。免疫が落ちると、風邪を引いたり感染症にもかかたりします。事前予防も大切ですが、体調不良のときの食事を紹介します。

\*下痢：消化の良い食材を使用し、下痢による脱水症状に気をつけましょう。

例) おかゆ、うどん、パン粥、スポーツドリンク



\*発熱：胃に負担がかからない食事で、緑黄色野菜等でビタミン補給をしましょう。

例) おかゆ、すりりんご、緑黄色野菜スープ(人参・トマトの果肉・キャベツの葉など)

\*便秘：食物繊維が多い食材を使用し、しっかり水分補給をしましょう。

例) バナナ、イモ類(紅イモ・サツマイモ)、大豆、ゴボウ、きのこ類





5 月予定幼児食献立表

令和 2年度

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	金	【こどもの日献立】ふりかけごはん 照り焼きチキン 鯉のぼりウインナー フレンチサラダ コンソメスープ ミニゼリー	ミニたい焼き 牛乳	鶏肉 ウインナー ワカメ 牛乳	白米 ゴマ コーン ミニたい焼き 油	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	
2	土	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 小松菜のみそ汁 果物	塩せんべい・プルーン 牛乳	豚肉 牛乳	白米 塩せんべい	ピーマン 赤ピーマン しめじ 小松菜 玉ねぎ 果物	
7	木	鮭のそぼろ丼 果物 ほうれん草のお浸し アーサのすまし汁	マシュマロおこし 牛乳	鮭 アーサ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 コーンバター マシュマロ 砂糖 オートミール 油	人参 ホウレン草 ネギ インゲン 果物	
8	金	【ゴーヤの日献立】玄米ごはん キビナゴ南蛮漬 ゴーヤツナサラダ キャベツのみそ汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	きびなご 油揚げ ツナ きな粉 牛乳	白米 玄米 黒糖 油 強力粉	キャベツ ニろ きゅうり ゴーヤ 果物	
9	土	中華あんかけ丼 冬瓜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 アーサ	白米 コーンフレーク 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ もやし ニろ チンゲン菜 冬瓜 ネギ 果物	
11	月	ごはん 生姜焼き わかめの和え物 じゃが芋のみそ汁 果物	枝豆蒸しパン 牛乳	豚肉 ワカメ ちくわ 卵 枝豆 牛乳 チーズ	白米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキミックス 枝豆	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり シメジ ネギ 果物	
12	火	ごはん 魚のゴマみそ焼 果物 マーミナーチャンプルー ゆし豆腐	ふかし芋 牛乳	赤魚 ゆし豆腐 豚肉 牛乳	白米 油 さつま芋	人参 もやし ピーマン ネギ インゲン 果物	
13	水	春 の 遠 足					
14	木	三枚肉そば ひじきの白和え 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 ひじき 枝豆 カマボコ 木綿豆腐 牛乳	沖縄そば ゴマ 砂糖 白米	人参 レンコン ネギ 果物	
15	金	あわごはん 鯖のカレームニエル ビーンズサラダ 小松菜のみそ汁 果物	小倉あんケーキ 牛乳	鯖 トマト ビーンズ 油揚げ 枝豆 ツナ 牛乳	白米 あわ 小麦粉 バター ゴマ 砂糖 小倉あん 油	キャベツ きゅうり 冬瓜 小松菜 果物	
16	土	ケブジュシー イナムドウチ 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	豚肉 刻み昆布 油揚げ カスターカマボコ チーズ 牛乳	白米 コニャク 油	人参 ネギ 干シイタケ 果物	
18	月	【かみ献立】ごはん 鮭のオーロラソース焼き ジャコサラダ えのきのみそ汁 果物	アガラサー 牛乳	鮭 チーズ わかめ しらす 牛乳	白米 あわ ゴマ 油 黒糖 強力粉	人参 キャベツ きゅうり エノキ ネギ 果物	
19	火	焼うどん 中華あえ 大根のすまし汁 果物	しそ昆布おにぎり お茶	豚ばら肉 ツナ ナルト カマボコ しそ昆布 牛乳	うどん ゴマ 油 白米	人参 玉ねぎ キャベツ ニろ きゅうり 大根 しめじ 果物	
20	水	ごはん 回鍋肉 ゴマ和え 玉ねぎと油あげのみそ汁 果物	ポンデケージョ 牛乳	豚肉 油揚げ 大豆 牛乳 チーズ	白米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ ネギ レンコン キャベツ 赤ピーマン きゅうり 大根 果物	
21	木	チャーハン ナムル 豚汁 果物	カップケーキ 牛乳	豚肉 ウインナー 卵 牛乳	白米 油 小麦粉 コニャク コーン バター 砂糖	人参 玉ねぎ ネギ レンコン キャベツ もやし ホウレン草 ニろ レーズン 果物	
22	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん トンカツ 彩りサラダ ほうれん草スープ 果物	パースデーケーキ 牛乳	豚肉 卵 チーズ 牛乳	白米 卵 油 マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖	赤ピーマン 黄ピーマン エノキ キャベツ キュウリ ホウレン草 果物	
23	土	豚丼 春雨スープ 果物	クラッカー チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 コーン 春雨 クラッカー 牛乳	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ネギ ピーマン 果物	
25	月	あわごはん 豆腐のあんかけ 白菜サラダ 冬瓜汁 果物	くずもち 牛乳	木綿豆腐 とろろ昆布 きな粉 牛乳	白米 あわ 油 芋くず 黒糖 砂糖	人参 玉ねぎ 冬瓜 シイタケ きゅうり 白菜 ネギ 果物	
26	火	麦ごはん 肉じゃが 中華和え アーサ汁 果物	スノーボール 牛乳	豚肉 ツナ アーサ ワカメ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 押し麦 じゃが芋 油 しらたき 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり ネギ 果物	
27	水	ごはん 魚の味噌漬焼き ひじき炒め あさりのすまし汁 果物	さつま芋くじアタダギー 牛乳	赤魚 ひじき 豚肉 油揚げ あさり 牛乳	白米 こんにやく 白玉粉 さつま芋 砂糖 芋くず 油	人参 ニろ みつば 果物	
28	木	チキンカレーライス シーザーサラダ もずくスープ 果物	いりこ菜おにぎり 牛乳	鶏肉 グリンピース しらす もずく 牛乳	白米 じゃが芋 コーン 油 カレー	人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 赤アブラお 白菜 ニろ 果物	
29	金	あわごはん 魚の甘酢あんかけ 南瓜のサラダ なめこのみそ汁 果物	いちごジャムサンドケーキ 牛乳	赤魚 卵 絹ごし豆腐 牛乳	白米 あわ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 いちごジャム バター	人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 ネギ レーズン なめこ キュウリ 果物	
30	土	ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め わかめのすまし汁 果物	せんべい ミニゼリー 牛乳	鶏肉 ワカメ 牛乳	白米 せんべい 油	しめじ ネギ ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 果物	

\* 5月3日は憲法記念日でお休みです。  
 \* 5月4日はみどりの日でお休みです。  
 \* 5月5日はこどもの日でお休みです。  
 \* 5月6日は振替休日でお休みです。  
 ※食材の都合により献立を変更する事があります。



1日はこどもの日献立を予定しています。

