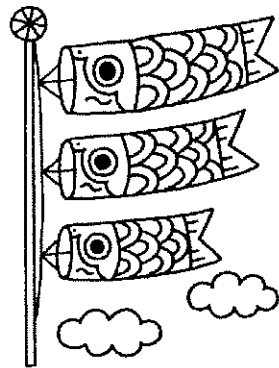
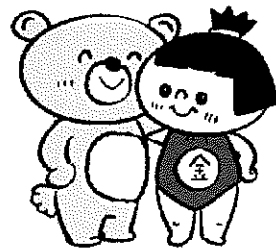


5月ぱくぱくだより あおば保育園

令和2年5月給食だより



若葉が茂り、爽やかな風が心地よい季節です。新しい環境に慣れて、緊張が解けると同時に体調を崩してしまうこともあります。食事の時間やゆっくり体を休める時間を大切にして、疲れを残さないようにしてみましょう。旬の野菜を使ったものや、お楽しみ献立など、給食の様子も一緒にお話してみてくださいね♪



よく噛んで食べると
良いことがいっぱいだよ♪

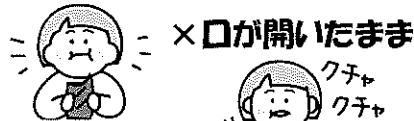
お手本を見せながら
みんなでよく噛んで
食べる習慣をつけましょう♡



こんな食べ方していないかな？！
チェックしてみよう

①しゃくで刺激され
脳の機能が活性化します！

×詰め込みすぎ

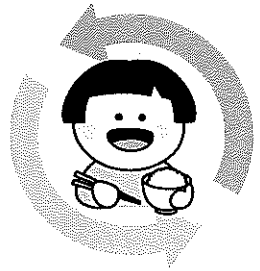


×口が開いたまま



②口周りの筋肉を使う

→あごが発達する
・表情が豊かになる
・発音が良くなる



×はや食い

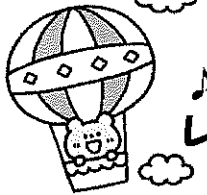


この食べ方だと
よく噛めないよね...

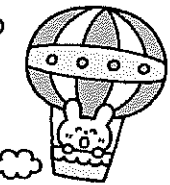
③だ液がたくさん出る

→消化を助ける
・虫歯の予防になる

④味覚の発達を促します！
(味を感じる成分は
だ液に溶け込みやすい)



♪献立の紹介♪
レタスチャーハン



昆布やしらすは
噛みごたえがあるね！
よく噛んで食べてみよう♡



| 材料 | 分量(1合分) |
|-------|----------|
| 精白米 | 1合(150g) |
| 昆布の佃煮 | 10g |
| レタス | 大きい葉5枚 |
| 卵 | 1個 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| しらす干し | 大さじ2 |

♪作り方♪

- ①ご飯は普通に炊いておく。
- ②昆布の佃煮は1cm位に切る。
- ③レタスは流水でよく洗ってから水気をきり1cmの角切りにする。
- ④Aをよく混ぜ、フライパンに油を熱し炒り卵を作る。
- ⑤卵を取り出し、しらす干しを乾煎りする。
- ⑥炊けたご飯に、具材を混ぜ合わせる。

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 給食 | 午後おやつ |
|----|---|--------------------|--|-------------------------------|
| 1 | 金 | りんごぐずもち | 焼魚、切干大根とベーコンのソテー スナップえんどうのマヨネーズかけ、バナナ | こいのぼりクッキー |
| 2 | 土 | ミルク ウエハース | 卵とじ、かぼちゃの甘煮、オレンジ | |
| 7 | 木 | フレンチ トースト | 鶏肉のマーマレードソース、野菜ソテー スティックきゅうり、バナナ | フルーツようかん |
| 8 | 金 | クラッカー ピザ | カレーうどん、きんぴらサラダ、パインアップル ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。 | レタスチャーハン |
| 9 | 土 | 焼きいも クッキー | 八宝菜、かえりの佃煮、オレンジ | |
| 11 | 月 | オレンジ寒 | 大豆の磯煮、キャベツの青のりサラダ、キウイフルーツ | ゆで卵の食パンピザ |
| 12 | 火 | ポップコーン | ◆ご飯献立◆グリーンピースご飯、ささ身フライのタルタルソースかけなど ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！ | わらびもちきな粉クリーム 3歳児未満:きな粉ミルク寒 |
| 13 | 水 | フルーツポンチ | 卵の野山焼き、冷拌三糸、スナップえんどうの浸し、オレンジ | 中華風クッキー |
| 14 | 木 | じゃこのせ トースト | 豚肉と豆腐のケチャップしょうが焼き、チーズポテト、塩もみきゅうり パインアップル | レア ヨーグルトケーキ |
| 15 | 金 | ココアボール | えびマヨネーズ、きんぴら、茹野菜、バナナ | はちみつ マドレーヌ |
| 16 | 土 | ソフトせんべい | アスパラガスとキャベツの味噌炒め、かぼちゃの甘煮、オレンジ | |
| 18 | 月 | カルピス寒 | 豚汁、ひじきのマリネ、バナナ | 米粉のあんドーナツ |
| 19 | 火 | 簡単 バナナケーキ | 塩焼きそば、じゃこ入りコールスロー、オレンジ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。 | 変わり混ぜいなり |
| 20 | 水 | 煮干しの カリカリと果物 | 和風ハンバーグ、ポテトサラダ、茹そらまめ、パインアップル | 人参ジャムサンド |
| 21 | 木 | フランスパンの マヨネーズ焼き | 牛丼、きゅうりと大根の即席漬、キウイフルーツ | フルーツ杏仁 |
| 22 | 金 | おからの ソフトクッキー | 魚の竜田揚げ、マカロニサラダ、さつまいものバター焼き、バナナ | カレー蒸しパン |
| 23 | 土 | えびせん | 鶏肉のいなか煮、キャベツの浸し、オレンジ | |
| 25 | 月 | きな粉ラスク | 野菜入りチキンナゲット、糸切昆布の煮付 キャベツときゅうりの即席漬、キウイフルーツ | アスパラベーコンの チーズパイ |
| 26 | 火 | クラッカー ジャムサンド | ナポリタン、レタスと豆腐のおかかサラダ、バナナ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。 | 柏もち 3歳児未満:小倉蒸しパン |
| 27 | 水 | 洋風おこし | 中華風やまいもオムレツ、青菜のごまマヨネーズ和え、オレンジ | チョコフレンチ |
| 28 | 木 | いちご ヨーグルト | レバニラ炒め、焼ポテト、スティックきゅうり、パインアップル | シナモンシュガーの くるくるスコーン |
| 29 | 金 | 野菜スナック | ◆お楽しみ献立◆鯛めし、肉じゃが、すまし汁など ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい！ | 桃のムース |
| 30 | 土 | 黒ごま クッキー | 炒め豆腐、きゅうりと大根の和風サラダ、オレンジ | |