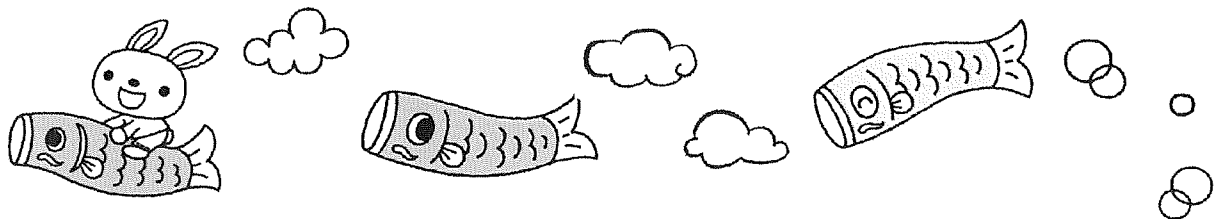


# 5月ぱくぱくだより あおばこども園

2025(令和7)年給食だより



新緑の美しい季節になりました。新しい友達や部屋にも少しずつ慣れてきて、元気な声が給食室まで聞こえてきますよ。

暑い日もありますので、水分補給に気を付けていきますね。

給食では、アスパラガスやスナップエンドウなど、旬の野菜を取り入れたメニューになっています。この時期ならではの食材をご家庭の食卓でも味わってみてください。

## よく噛んで食べる事ができていますか？

☆噛むことは体の成長にも大きく影響しますよ



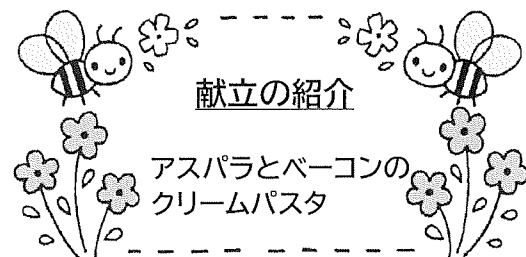
- ・噛むことで素材の味を味わうことができる
- ・噛むことで虫歯や肥満の予防につながる
- ・噛む動作は、あごや、顔の筋肉を発達させる
- ・よく噛むと、脳の機能が活性化される

旬の野菜は栄養価も高く、旨味もたっぷりです。その時期畑でとれるようなものは、値段も安いのでお勧めですよ！



## 献立の紹介

アスパラとベーコンのクリームパスタ



毎日食べている「ごはん」は意外に噛み応えのある食品です。噛めば噛むほど、甘みが増すので、咀嚼の練習をするのには最適です。



ゆっくりと噛んでいて、自然にご飯が飲み込めているようならOKです。

## ❁ 作り方 ❁

- ① スパゲッティは茹でておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、アスパラは斜め切りにして茹でる。
- ③ オリーブオイルでベーコン・玉ねぎ・しめじを炒め、弱火にして生クリーム・牛乳を加え、湯気が出てきたらアスパラとスパゲッティを絡める。
- ④ ③に塩・こしょう・コンソメを入れて味を整える。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	木	青のりポテト	焼魚、五目きんぴら、茹でスナップエンドウ、バナナ	小倉蒸しパン
2	金	チーズカナッペ	ひじきのオムレツ、茹かキャベツ、人参の甘煮、オレンジ	セサミパイ
7	水	バナナのヨーグルト和え	若鶏の中華風炒め、塩もみきゅうり、パイン	コーンピラフ
8	木	レモンラスク	肉うどん、キャベツの浸し、オレンジ	もちもちチヂミ
9	金	りんご寒	魚のマヨネーズ焼、和風サラダ、バナナ	じゃこのせとースト
10	土	おせんべい	豚肉のいなか煮、小松菜のごま和え、オレンジ	
12	月	黒糖蒸しパン	タンドリーチキン、ゆで野菜、じゃがいもの煮付、バナナ	梅ごはん
13	火	スティックパン	魚のムニエル、ケチャップ炒め、かぼちゃの甘煮、オレンジ	ヨーグルトムース
14	水	シュガーパイ	アスパラとベーコンのクリームパスタ、茹でスナップエンドウ、バナナ	大学いも
15	木	フルーツカナッペ	魚のチーズ焼き、じゃがいものきんぴら、オレンジ	豆乳くずもち
16	金	麩のラスク	鶏肉と糸切昆布の煮込み、ごまきゅうり、バナナ	食パンオムレット
17	土	ビスケット	八宝菜、かえりのごまがらめ、オレンジ	
19	月	マカロニのあべかわ風	ハッシュドビーフ、キャベツの即席漬、バナナ	パインケーキ
20	火	セサミトースト	魚のから揚げ、茹かキャベツ、人参の甘煮、新玉ねぎのみそ汁、オレンジ	パルミエ
21	水	蒸しパン	高野豆腐の卵とじ、小松菜のごま和え、バナナ	じゃがいももち
22	木	焼きポテト	レバーチップ、キャベツのごま酢和え、オレンジ	ウインナーパイ
23	金	ジャムサンド	ハンバーグステーキ、野菜サラダ、粉ふきいも、バナナ	しょうゆ焼きそば
24	土	クッキー	じゃがいもの磯煮、塩もみきゅうり、オレンジ	
26	月	あられ麩	さばのソース煮、にんじんしりしり、バナナ	小松菜とチーズのクラッカー
27	火	マーマレードトースト	豆腐のまり揚げ、キャベツの即席漬、オレンジ	オレンジゼリー
28	水	ジャムパイ	プルコギ、短冊サラダ、バナナ	ソフトドーナツ
29	木	グレープ寒	豚肉とパインのケチャップがらめ、ごまきゅうり、オレンジ	納豆チャーハン
30	金	おせんべい	◆お楽しみ献立◆鯛めし、肉じゃが、茹グリーンアスパラ、バナナ	米粉のガトーショコラ
31	土	レモンクラッカー	炒め豆腐、小松菜のごま和え、オレンジ	