

# 平成29年度ふたばがおかようちえん

## 5月 きゅうしょくだより

5月10日(水)から  
お弁当が始まります。

<持ち物>

- 白ごはん
- おはし
- コップ (コップは毎日持たせて下さい)

★マークの日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。

\*柏餅...保護者会より

月日	行事	★	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
5月1日	月	こどもの日お楽しみ会	チキン竜田	春雨と胡瓜の酢物(ミカン)	若竹汁 *柏餅	チキン竜田 ケチャップ 春雨 胡瓜 人参 カニカマ みかん缶 たけのこ ワカメ	481kcal
2日	火		照焼きハンバーグ	マカロニサラダ	じゃがいものスープ	ハンバーグ マカロニ キャベツ 胡瓜 スナップエンドウ 人参 ハム マヨネーズ 水菜 コーン じゃがいも 新玉ねぎ	416kcal
8日	月		オムレツ&ウインナー	ナポリタンサラダ	油揚げのみそ汁	オムレツ ウインナー สปาゲッティ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ねぎ 油揚げ 玉ねぎ	432kcal
9日	火	★	チキンカレー	フルーツヨーグルト		鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ ヨーグルト みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	409kcal
10日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
11日	木		三種の天ぷら	切干大根とこんにゃくの煮物	わかめ汁	魚肉ソーセージ カレー粉 ポテトフライ ちくわ 切干大根 しらたき いんげん 人参 油揚げ わかめ ねぎ	454kcal
12日	金		たらと春野菜煮	玉子豆腐のすまし汁		たら 里芋 しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 人参 インゲン ごぼう 玉子豆腐 貝割れ菜	367kcal
15日	月		肉団子の甘酢あん	春キャベツのおかか和え	筍と玉葱の味噌汁	チキンボール 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ かつお節 油揚げ たけのこ 新玉ねぎ	418kcal
16日	火		ちくわの磯辺揚げ	ハムと春雨の中華サラダ	豆腐のみそ汁	ちくわ 青のり 赤ハム はるさめ きゅうり 人参 ごま ねぎ わかめ 豆腐	407kcal
17日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
18日	木		白身魚のフライ	スナップエンドウのソテー	じゃがいもスープ	白身フライ ケチャップ スナップエンドウ 春キャベツ 玉ねぎ 人参 魚肉ソーセージ じゃが芋 コーン 貝割れ菜	395kcal
19日	金	★	ビーフシチュー	コールスローサラダ		牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ロースハム きゅうり ドレッシング	407kcal
22日	月		焼き塩サバ	サラダスパゲッティ	えのきスープ	塩サバ ミトマ สปาゲッティ 春キャベツ きゅうり 赤ハム マヨネーズ えのきだけ 玉葱 ねぎ	371kcal
23日	火	★	マーボー豆腐	ツナとキャベツのソテー		豆腐 玉ねぎ 豚ミンチ ねぎ キャベツ ツナ缶 人参 スナップエンドウ コーン	407kcal
24日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
25日	木		メンチカツ	ほうれん草のちりめん和え	わかめスープ	メンチカツ ケチャップ ほうれん草 人参 ちくわ ちりめん ごま わかめ 新玉ねぎ ねぎ	401kcal
26日	金	お誕生日会 ★	キーマカレー	野菜たっぷりスパサラ	お祝いデザート	豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン ルウ めん スナップエンドウ 胡瓜 カニカマ 春キャベツ ブロッコリー トマト フルーツ缶 ゼリー	521kcal
29日	月		野菜コロッケ&ポロネーゼ	レタスとベーコンのスープ		コロッケ สปาゲッティ 玉ねぎ 人参 合挽き肉 コーン ホールトマト缶 ベーコン レタス 貝割れ	451kcal
30日	火		肉だんごと卵の袋煮	青菜のすまし汁		チキンボール 卵 油揚げ じゃが芋 いんげん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ わかめ ねぎ	425kcal
31日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
6月1日	木	★	春野菜のクリームシチュー	小魚の甘煮		鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー じゃが芋 春キャベツ コーン 小魚 削り節	470kcal

平均 425kcal

### 「朝ごはん」って...なぜ大事でしょうか? 朝ごはんをたべない = 集中できない

★私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。

朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

★人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか?

一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。

人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい...と働きかけています。「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食を食べて体に朝が来たことをお知らせしてあげて下さい。



管理栄養士  
献立・食育担当  
中小路(なかこうじ)

給食室  
調理担当

吹上(ふきあげ)  
大木(おおぎ)  
後藤(ごとう)

