



# 5月献立



2019年度5月予定献立表

ひまわり第2保育園

\* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
<公開給食の予定> ひよこ組 2月      りす組 9月      うさぎ組 6月 くま組 1月      きりん組 10月      ぞう組 5月・3月 ※日にちは決まり次第お伝えします。子どもたちはとても楽しみにしています。参加をお待ちしています。(時間は11:00~13:00です)				<b>憲法記念日</b> 3	<b>みどりの日</b> 4
<b>振替休日</b> 6	ごはん こいのぼりハンバーグ 干し大根の煮物 蒸しアスパラ 味噌汁	ごはん がんもの甘酢煮 ふきと揚げの煮物 じゃが芋の青のり和え わかめスープ	ごはん イカとじゃが芋の煮物 あらめのサラダ みそ汁	ごはん 高野の煮物 酢の物 オニオンスープ	<b>親子遠足</b>  11
	7	8	9	10	
	小豆団子・いりこ・お茶	梅のり巻き・いりこ・お茶	マカロニきな粉 ・するめ・牛乳	めのはおにぎり・昆布・お茶	
ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 焼き魚 納豆サラダ ごま味噌汁	ごはん 肉じゃが キャベツの梅和え 味噌汁	ごはん 飛び魚のかば焼き あらめのサラダ すまし汁	グリーンピースごはん 豆腐ステーキ アスパラのごま和え 味噌汁	梅じゃこおにぎり 豚汁
13	14	15	16	17	18
あらめおにぎり・いりこ ・お茶	じゃが芋のグリル焼き ・するめ・牛乳	黒ゴマ団子・昆布・お茶	きな粉おはぎ・するめ・お茶	お好み焼き・いりこ・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 手羽元の照り焼き あらめの煮物 切り干し大根の中華和え 味噌汁	ふきごはん 厚揚げの ならシラスのせ 人参と昆布の煮物 すまし汁	ごはん 焼き鯖と玉ねぎの煮物 バリバリこんにやく いんげんののり和え 味噌汁	ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 人参のおかか和え 味噌汁	ごはん 高野と大豆の煮物 コロコロポテトサラダ すまし汁	焼きそば 味噌汁
20	21	22	23	24	25
黒豆おにぎり・昆布・お茶	グリーンピース蒸しパン ・いりこ・お茶	磯辺じゃが餅・するめ・牛乳	のりおにぎり・昆布・お茶	よもぎ団子・いりこ・牛乳	パン・果物・お茶
めのはごはん 煮魚 もやしとキャベツのソテー 味噌汁	ごはん 豆腐の五目焼き ごぼうの煮物 味噌汁	ごはん 魚の竜田焼き 糸昆布の炒め物 人参の煮物 すまし汁	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き じゃが芋のおかか煮 蒸しスナックえんどう わかめスープ	ごはん 酢豚 煮豆 焼きアスパラ 味噌汁	 <b>ぞう組</b> 公開給食のお知らせ  5月30日(木) 11:00~13:00 沢山の参加をお待ちして います!!
27	28	29	30	31	
パン・野菜・牛乳	豆乳くず餅・いりこ・お茶	切り干しおにぎり・するめ・お 茶	きな粉大豆・果物・牛乳	梅が枝もち・昆布・お茶	



## 生活リズムを整えましょう!!

新年度がスタートして、1ヶ月が経ちました。進級した子は張り切っている姿を見せてくれていますよ。新入園児さんも徐々に慣れてきて笑顔を見せてくれるようになりました。しかし、体調を崩し、発熱されるお子さんや、朝から元気がない子どもさんもおられます。今一度生活リズムを見直し、早寝、早起き朝ごはんまで心も身体も元気一杯過ごしたいですね。

### …春の味♪ よもぎ♪…

先月、きりんさんがよもぎを沢山摘んできて、給食・おやつに沢山味わいました。

- ・よもぎ団子(きなこ)・よもぎ焼き団子(小豆)
- ・よもぎおはぎ・ホットケーキ・ふりかけ
- ・天ぷら・大福…



子どもたちがクッキングした事をお家の方に話し、早速「作ってみました」と言われる家庭もあり、親子で楽しめる時間も過ごせた事はとても素敵だなと感じました。今の時期が美味しいよもぎ。子どもたちはよもぎ摘み名人になりました。

## ~生活リズムを整えるポイント~



- ①まずは早起きから  
夜なかなか寝てくれない…と困っておられる方は、まずは早起きから始めましょう。早く起きて昼間にしっかり活動すると、夜は疲れて自然と眠くなります。
- ②カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう  
太陽の光を浴びると身体が目覚めて体内時計が整います。カーテンを開けたり、曇りの日は電気をつけて体が起きやすいようにしましょう。
- ③朝ごはんはしっかりと  
朝ご飯を食べると身体が熱を発して、眠っていた体が目覚めます。
- ④昼寝は3時頃までに起こしましょう  
昼寝を始めるのが遅くとも決まった時間に起こすようにしましょう
- ⑤夜は静かに過ごしましょう  
騒ぎすぎると脳が興奮して寝つきが悪くなります