

5月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>新年度がはじまり、1ヶ月経ちました。新しいお友だちも涙が出ていましたが今では笑顔いっぱい遊んでいる姿が見られています。先月は、春の食材（新玉ねぎ、キャベツ、竹の子、水ぶき、あすっこ など）をいっぱい味わうことが出来ました。来月は、青豆類（さやえんどう、そら豆、いんげん豆 など）を味わっていききたいと思います。</p>				<p>1 ごはん イカとじゃが芋の煮物 あすっこの海苔和え みそ汁</p>	<p>2 チキンライス すまし汁</p>
				<p>きなこおはぎ いりこ 牛乳</p>	<p>パン するめ お茶</p>
<p>4 みどりの日 </p>	<p>5 こどもの日 </p>	<p>6 振替休日 </p>	<p>7 ごはん ニラ入りハンバーグ 切干中華サラダ 春野菜のスープ</p>	<p>8 めのはごはん 厚揚げのしょうゆ麹焼き ホットサラダ みそ汁</p>	<p>9 五目おこわ みそ汁</p>
				<p>こいのぼり海苔巻き いりこ お茶</p>	<p>よもぎ梅ヶ枝餅 昆布 牛乳</p>
<p>11 ごはん 高野と野菜の煮物 アラメの炒め物 じゃこスープ</p>	<p>12 ごはん 豚肉と竹の子の炒め物 キャベツの梅和え 豆乳みそ汁</p>	<p>13 ごはん 煮魚 白和え みそ汁</p>	<p>14 ごはん 厚揚げの煮物 納豆サラダ スナックえんどう とろろ汁</p>	<p>15 グリーンピースごはん 焼き鯖と新玉ねぎの煮物 豆腐田楽 ワカメスープ</p>	<p>16 焼き海苔のおにぎり 肉団子のみそ汁</p>
<p>じゃがピザ するめ お茶</p>	<p>じゃが芋のグリル焼き いりこ 牛乳</p>	<p>金時おにぎり 野菜 お茶</p>	<p>焼きおにぎり 昆布 お茶</p>	<p>干し大根の煮物 果物 お茶</p>	<p>パン 昆布 お茶</p>
<p>18 ごはん 豚肉と新玉ねぎの甘酢炒め じゃが芋のおかか和え みそ汁</p>	<p>19 ごはん 焼き魚 もやしのナムル 豆乳シチュー</p>	<p>20 ごはん がんもとさやえんどうの煮物 春雨と干し大根のサラダ オニオンスープ</p>	<p>21 ふきごはん 魚の酢みそ焼き アラメの煮物 みそ汁</p>	<p>22 ごはん 厚揚げ回鍋肉 干し大根の煮物 もずくスープ</p>	<p>23 鮭チャーハン みそ汁</p>
<p>糸昆布のおにぎり いりこ お茶</p>	<p>きなこ団子 するめ 牛乳</p>	<p>おからじゃがボール 昆布 牛乳</p>	<p>梅じゃこおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>粉ふき芋 いりこ お茶</p>	<p>パン するめ お茶</p>
<p>25 ごはん 魚の竜田焼き おから ごまみそ汁</p>	<p>26 ごはん 高野豆腐と干し大根の煮物 ポテトサラダ しじみ汁</p>	<p>27 ごはん いなりコロッケ 煮豆 人参の煮物 もやしのスープ</p>	<p>28 ごはん 厚揚げと野菜の五目煮 糸昆布の炒め物 みそ汁</p>	<p>29 ごはん 魚のしょうゆ麹焼き ごぼうの煮物 ねぎ納豆 大豆スープ</p>	<p>30 そばろごはん みそ汁</p>
<p>あらめおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>お好み焼き 昆布 お茶</p>	<p>りんごケーキ いりこ 牛乳</p>	<p>豆乳くず餅 昆布 牛乳</p>	<p>干し大根のおにぎり するめ お茶</p>	<p>パン いりこ お茶</p>

生活リズムを整えよう

新しい生活に慣れてきた半面、子どもたちが「疲れているな」と感じる場面が見られています。早寝・早起き・朝ごはんを子どもがいつも元気で過ごせるように、今一度生活リズムを見直してみましょう。

<生活リズムを整えるポイント>

○日頃と同じ生活を心がけましょう。

…お休みのとき、子どもが起きるまで寝かせておくのではなく、できるだけ普段と同じ時間に起こすようにしましょう。

○朝カーテンを開けましょう。

…朝カーテンを開け太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。

○朝食をしっかり食べましょう。

…朝ごはんを食べることで、睡眠によって下がっていた体温が上がり、眠っていた身体が目覚めます。

○おやつに気をつけよう。

…家庭で過ごすときと食べ続けてしまいがちになります。食べる時間と量を決めることでメリハリをつけていきましょう。

○お昼寝は3時までには起こしましょう。

…起こす時間が遅くなると、夜寝つきが悪くなり、生活リズムが崩れる原因にもつながります。夜寝るのが遅くなっても決まった時間に起こしましょう。

鶏肉を豚肉や生鮭に変えても美味しいですよ。

…ホットプレートレシピ…

皮をむいたり、野菜をちぎったりとちょっとした関わりをすることで格別なものになります。ちょっと余裕のある時に子どもと一緒に楽しく作ってみませんか？

<鶏ちゃん焼き>4~5人分

鶏肉 400g ・キャベツ 1/2玉 ・玉ねぎ 中2個

人参 1/4本 ・しめじ 1/4房

～みそだれ～

酒 大さじ1 ・味噌 大さじ1.5 ・しょうゆ 小さじ2

砂糖 小さじ1 ・油 大さじ1

①鶏もも肉は一口大に切る。

②ボウルに①とみそだれの調味料を入れもみ込み、10分置く。

③野菜を準備する。

キャベツ→ざく切り又はちぎる。 人参→短冊切り。

玉ねぎ→くし切り。 しめじ→小分けする。

④ホットプレートを熱し油をひき②を入れて炒める。

⑤鶏肉に火が通ったら③の野菜を加え、野菜に火が通ったら出来上がり。

お知らせ

*食事公開について

毎年、各クラス年1回行っていましたが、感染症流行に伴い、今年度は状況を見て検討していききたいと思います。