



月	火	水	木	金	土
お知らせ 5/6(木) 子どもの日献立 5日は端午の節句。こいのぼりハンバーグとこいのぼりのり巻きを作ります。 5/14(金) 弁当の日 全クラス弁当の準備をお願いします。			都合により、献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。		
3	4	5	6	7	8
憲法記念日 	みどりの日 	子どもの日 	ごはん こいのぼりハンバーグ 春野菜ホットサラダ じゃこスープ	めのはごはん 魚さっぱり照り焼き 春雨もやしサラダ 味噌汁	1 カレーピラフ オニオンスープ 小丸パン いりこ お茶
			こいのぼりのり巻き いりこ お茶	よもぎ大福 昆布 お茶	焼きそば わかめスープ じゃが芋照り焼き風 するめ お茶
10	11	12	13	14	15
煮込みうどん 高野と切干の煮物 バリバリこんにゃく	ごはん 春巻き 小松菜煮びたし 味噌汁	ごはん 厚揚げ味噌煮込み風 スナックえんどう ごま和え すまし汁	ごはん 焼き魚 にんじんごま和え 焼きアスパラ 味噌汁	弁当の日	梅おかかおにぎり 豚汁
梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	ぜんざい するめ お茶	ゴマ味噌おにぎり 昆布 お茶	マカロニきなこ いりこ 牛乳	★じゃがいもパン 果物 牛乳	ロールパン するめ お茶
17	18	19	20	21	22
ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル コーンスープ	ごはん アスパラつくね じゃが芋ミルク煮 味噌汁	ごはん 焼鯖と新玉の煮物 アスパラおかか和え 野菜塩スープ	ごはん コロッケ レタスとわかめの サラダ オニオンスープ	豆ごはん 煮魚 大豆とキャベツの 味噌汁 サラダ	炒飯 味噌汁
ごぼう唐揚げ 昆布 お茶	味噌スコーン するめ 牛乳	いなり寿司 いりこ お茶	黒ゴマ団子 するめ お茶	焼きのりおにぎり 野菜煮物 お茶	小丸パン 昆布 お茶
24	25	26	27	28	29
ごはん 肉じゃが パンサンデー すまし汁	ごはん 手羽元さっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 魚のごま揚げ 小松菜おひたし 五色すまし汁	ごはん 厚揚げステーキ フキの梅煮 こんにゃく煮物 味噌汁	ごはん 魚の塩麹焼き 油揚げともやしの ごま和え すまし汁	豚ごぼうごはん 味噌汁
きなこ団子 するめ お茶	大豆いりこ お茶	コッペパン いりこ 牛乳	五平餅 昆布 お茶	じゃが芋グリル焼き するめ 牛乳	ロールパン 昆布 お茶
31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>感染症に負けるな！免疫力で子どもを強くする。 ~食べて身体を強くする 四季折々にあった食べものの効能~</p> <p>旬の食材を食べることは、季節の変化に応じる人間の身体に必要な栄養を補うことにつながります。季節感のない食事、加工食品ばかりだと味覚も発達しません。幅広い味を楽しむことが大事です。子どもの頃から、五感(味覚・舌、臭覚・鼻、聴覚・耳、視覚・目、触覚・さわる)を育てることにつながります。</p> </div>				
ごはん 豚肉生姜焼き あらめ炒め煮 味噌汁					
梅キュウ海苔巻き いりこ お茶					

◎春の芽吹き~苦み成分を味わう~ ◎夏の野菜は彩り豊富、栄養たっぷり ◎秋の実りは命をのぼす

春の山菜(よもぎ・わらび・こごみ・筍など)は、
いっせいに芽が吹き、苦味を味わうことで、
身体全体が活性化します。

- * 筍 → 動脈硬化、老化防止
- * よもぎ → 大脳活性化
- * セロリ → 血圧低下、血液浄化
- * かぶ → 二日酔い、咳き止め
- * ごぼう → 整腸作用、老化防止
- * アスパラ → 疲労回復、整腸作用

夏の野菜はほったた身体を冷やす作用があります。

- * きゅうり → むくみ、高血圧予防
- * なす → 動脈硬化、身体を冷やす効果あり
- * トマト → 高血圧予防、食欲増進、抗酸化作用
- * 大葉(しそ) → 精神安定、食欲増進
- * かぼちゃ → 目・鼻・耳・のどの粘膜強化、かぜ予防
- * 冬瓜 → 利尿作用、むくみ予防
- * ピーマン → 疲労回復効果、整腸作用

9月9日は『重陽(ちょうよう)の節句』。菊の節句で延命の花と言われています。

- * さつまいも → 鉄分の吸収がいい、便秘解消
- * 山芋 → 滋養強壮、眼精疲労、
- * 里芋 → 脳の活性化、動脈硬化予防、冷え性
- * ほうれん草 → ガン・動脈硬化予防、肌荒れ、カゼ予防
- * しいたけ → 便秘解消、コレステロール低下
- * 柿 → 血圧降下作用、酒酔い防止
- * りんご → 整腸作用、高血圧予防

◎冬の寒さにそなえる~粘膜の抵抗力を高めてカゼ予防 冬の野菜は身体を温める作用があります。

- * れんこん → カゼ予防、咳き止め、肝臓の働きを強化
- * セリ → 利尿作用、高血圧予防
- * 小松菜 → カゼ予防
- * ネギ → 食欲増進、身体を温める
- * 大根 → 整腸作用、カゼ予防
- * 白菜 → カゼ予防、貧血予防

