



令和6年度

5月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

新年度がスタートして1か月が経ちました。子ども達は保育園での生活に慣れ、保育園の給食をお友達と楽しく食べています。5月は連休などで疲れもたまりやすくなります。体調を崩さないよう、十分に休養をとり、バランスの良い食事を食べることを心掛けてください。食事の量は進級とともに増量しましたが、負担を感じずに食べることが出来ているようです。保育園では子ども達が食べやすい調理の仕方を取り入れ、バランスよく様々な食材を提供するようにしています。食べにくい野菜が入ったメニューも、定期的に取り入れることで、5歳児クラスになった時にはおかわりが売り切れるほどよく食べるようになります。せっかく作った料理が食べてもらえないと、違う食材や調理の仕方を試したくなりますが、“食べ慣れる”ということも幼児期には大切なことです。これから春、夏と旬の美味しい食材がでまわりますので、去年はこの野菜残していたな、、、と苦い思い出があっても、旬の時期にご家族そろって味わう機会を作ってみてください。

朝ご飯を食べよう

近年、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが、体力、気力、学習意欲の低下の要因として指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんの役割

1. 活力がアップする

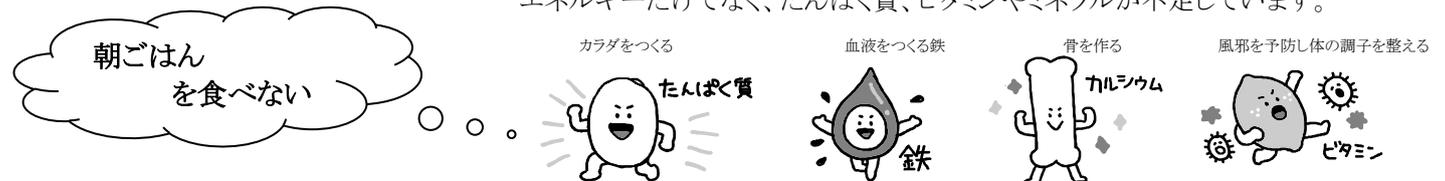
人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんには、血糖をあげて意欲や集中力を高める効果があり、朝ごはんを食べることによって、元気に活動することができます。特に午前中は、子どもにとって、様々なことを学び、挑戦し、楽しむ時間帯です。



2. 必要なエネルギーと栄養素の摂取量がアップする

子どもは体が小さくても、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝食を食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

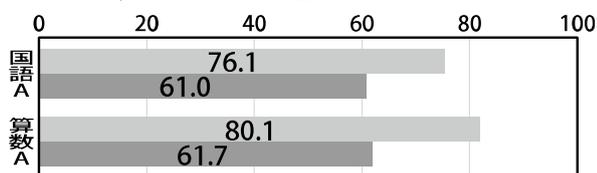
エネルギーだけでなく、たんぱく質、ビタミンやミネラルが不足しています。



3. 学習能力がアップする

幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。学童期になると、生活習慣の乱れは、学力にも影響します。朝ごはんと学力の関係を調べた調査では、朝ごはんを食べる子どもの方が、食べない子どもに比べて正解率が良かったという報告があります。運動能力についても同様の報告があります。

朝食摂取状態と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生)



5月のこんだて

令和6年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	水	ウエハース,牛乳	マーボー豆腐丼,春雨サラダ,オレンジ	マシュマロバー,牛乳
02	木	クラッカー,牛乳	ハヤシライス,ほうれん草とベーコンのソテー,夏みかん	ココアサンド,牛乳
03	金		憲法記念日	
04	土		みどりの日	
05	日		こどもの日	
06	月		振替休日	
07	火	ビスケット,牛乳	ご飯,油揚げとわかめのみそ汁,五目卵焼き,ブロッコリーの香り 和え,バナナ	青のりポテト,牛乳
08	水	星たべよ,牛乳	ご飯,豆麩のみそ汁,鮭のごまマヨネーズ焼き,青菜とのりのお浸 し,グレープフルーツ	じゃこゆかりおにぎり,牛乳
09	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,豆腐の味噌汁,中華風ローストチキン,さつま芋のレモン煮, バナナ	リングドーナツ,牛乳
10	金	クラッカー,牛乳	カレーマーボー丼,牛乳,わかめとツナの和え物,オレンジ	ソファール元気ヨーグルト,星たべ よ,麦茶
11	土	ビスコ,牛乳	焼き肉丼,即席漬け,バナナ	星たべよ,ウエハース,白ブドウ& ほうれん草ジュース
12	日			
13	月	ウエハース,牛乳	ご飯,じゃが芋と豆腐の味噌汁,あじのカレー竜田揚げ,大根とツ ナの和え物,バナナ	バウムクーヘン,牛乳
14	火	クラッカー,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,ツナ厚焼き卵,もやしハムサラダ,夏みかん	ごへいもち,牛乳
15	水	星たべよ,牛乳	食パン,豆シチュー,中華きゅうり,グレープフルーツ	わかめおにぎり,牛乳
16	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,豆腐とねぎのみそ汁,チキン南蛮,切干大根煮,オレンジ	クロワッサン,牛乳
17	金	ウエハース,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,ふわふわ卵焼き,ひじきとキャベツ のサラダ,バナナ	ごまマカロニ,牛乳
18	土	ビスコ,牛乳	カレーライス,牛乳,もやしと人参のナムル,グレープフルーツ	星たべよ,ハッピーターン,ジョア (ストロベリー)
19	日			
20	月	星たべよ,牛乳	ご飯,田舎汁,白身魚の照り焼き,五色和え,バナナ	ひじきおにぎり,牛乳
21	火	アップル&キャロットジュース	焼き肉丼,さつま芋のオレンジ煮,グレープフルーツ	カステラ,牛乳
22	水	クラッカー,牛乳	カレーライス,もやしと人参のナムル,バナナ	お誕生日ケーキ,牛乳
23	木	ビスケット,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,さわらの香味焼き,ひじきの五目煮,オレンジ	歌舞伎揚げ(以上児)あんぱんま んせんべい(未満児)バナナ,牛乳
24	金	あんぱんまんソフトせんべい	ご飯,なめこ油揚げのみそ汁,厚揚げのそぼろかけ,きゅうりの 華風サラダ,グレープフルーツ	ごまトースト,牛乳
25	土	ビスコ,牛乳	マーボー豆腐丼,キャベツの塩昆布和え,バナナ	星たべよ,ウエハース,白ブドウ& ほうれん草ジュース
26	日			
27	月	ウエハース,牛乳	ご飯,中華スープ,鮭のパン粉焼き,五色和え,バナナ	たいやき,クラッカー,牛乳
28	火	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ポロニューゼスパゲティ,カッチャトゥーラ,ベーコンサラダ,メロ ン	鮭昆布おにぎり,牛乳
29	水	星たべよ,牛乳	ご飯,じゃが芋と人参のみそ汁,擬製豆腐,ひじきのマリネ,夏み かん	カレースパゲティ,牛乳
30	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,具沢山味噌汁,鮭の南部焼き,かぼちゃの煮物,バナナ	きな粉マカロニ,クラッカー(以上 児),牛乳
31	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,麩と玉ねぎのみそ汁,納豆チーズオムレツ,きゅうりの華風 サラダ,グレープフルーツ	おからのドーナツ,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

今月は、旬のそら豆を使用したシチューを提供予定です。大人は美味しく感じられる豆の味をシチューに入れることで子どもでも食べやすくなればと思っています。世界のメニューは、ミートソーススパゲティの別名ポロニューゼスパゲティと鶏肉料理のカッチャトゥーラを提供します。イタリア語で“猟師風”という意味で、トマトやきのこ合わせて煮込むものが定番だそうです。園では香味野菜と一緒に調味し作りしたいと思います。



		I補給 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳	総与量	606	23	20.5	1.5
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳	総与量	528	19.6	17.4	1.3
	目標量	500	20.5	13.8	1.5