

施設2モモ(一般)

2024年05月分の献立

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前							
昼食				御飯、みそ汁(こまつな・新たまねぎ)、豆腐のふわとろポール、ひじきのツナ酢あえ(もやし)、みかん缶	わかめ御飯、野菜のスープ、ミートローフ、かぼちゃとトマト		
午後				キャロットゼリー(寒天)	おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯		
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前							
昼食			御飯、すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)、さげのちゃんちゃん焼き(しめじ)、ゆでスナッブえんどう、バナナ	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、豆腐の五目焼き、ほうれん草のナムル(ごま)、りんご	御飯、みそ汁(新たまねぎ・わかめ)、さわらとごぼうの煮つけ、さつぱりポテトサラダ、もも缶	御飯、みそ汁(さといも・あげ)、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、キャベツのバインサラダ(チンゲン菜)	
午後			フライドポテト(冷凍)	凍り豆腐のフレンチトースト	りんごゼリー	牛乳、スイートポテト	
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前							
昼食	チャーハン(ツナ・ひじき)、豆腐旨煮焼(キャベツ)、さつま芋のレモン煮、りんご	御飯、みそ汁(もやし・あげ)、魚こがほちやの新たまねぎ和え、ゆでブロッコリー、みかん缶	御飯、すまし汁(だいこん)、厚揚げのケチャップ煮、小松菜のごま和え、もも缶	御飯、みそ汁(キャベツ・コーン)、たらこの磯辺焼き、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、バナナ	御飯、豆腐スープ(ねぎ)、肉団子の中華あん、きゅうりの昆布あえ、みかん・バイン缶		
午後	ビスケット	豆乳ゼリー(小倉)	米粉のみかんパン	チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)		
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前							
昼食	新たまねぎと豚の炊き込みごはん、すまし汁(さといも・わかめ)、さげの塩焼き(小)、ゆき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜)、豚肉とキャベツのすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、白身魚の竜田揚げ、もやしのごま酢あえ(さやえんどう)、りんご	御飯、みそ汁(いも・こまつな)、豆腐の和風焼き、ひじきの煮物(にんじん)、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、肉じゃが(豚肉)、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)、バナナ		
午後	クッキー	米粉パン・さつまいも	ケーキ	野菜炒め(ピーマン)	牛乳、かぼちゃかん(あずき)		
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前							
昼食	ドライカレーライス、豆腐のすまし汁、キャベツのフルーツサラダ(もも)	御飯、わかめスープ(もやし)、揚げ鶏の五目和え、きゅうりのゆかりあえ、みかん缶	御飯、五目みそ汁、鮭の利休焼き(ごま)、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、りんご	御飯、すまし汁(いも・えのき)、マーボー豆腐(たまねぎ)、キャベツのごま和え、オレング	御飯、みそ汁(チンゲン菜・生揚げ)、赤魚の煮つけ、じゃが芋炒め、バナナ		
午後	野菜せんべい	米粉パン・黒糖	豆乳ももゼリー	かぼちゃのきな粉かけ	牛乳、米粉焼ドーナツ		

施設1さくら(一般)

2024年05月分の献立

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)	
主役			塩せんべい		野菜クッキー				
副役			御飯、みそ汁(こまつな・新たまねぎ)、豆腐のふわとろポール、ひじきのツナ酢あえ(もやし)、みかん缶		わかめ御飯、野菜のスープ、ミートローフ、かぼちゃとトマト				
汁物			キャロットゼリー(寒天)		おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯				
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)			
主役		プチゼリー	ポーロ	しょうゆせんべい	ドーナツ	クッキー			
副役		御飯、すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、ゆでスナップエンドウ、バナナ	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、豆腐の五目焼き、ほうれん草のナムル(ごま)、りんご	御飯、みそ汁(新たまねぎ・わかめ)、さわらとごぼうの煮つけ、さっぱりポテトサラダ、もも缶	御飯、みそ汁(さといも・あげ)、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、キャベツのハインサラダ(チンゲン菜)	ジャージャーめん、りんご			
汁物		フライドポテト(冷凍)	凍り豆腐のフレンチトースト	りんごゼリー	牛乳、スイートポテト	牛乳、菜飯おにぎり(しらす)			
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)			
主役	牛乳、野菜せんべい	野菜クッキー	ドーナツ	ビスケット	野菜せんべい	ポーロ			
副役	チャーハン(ツナ・ひじき)、豆腐旨煮(キャベツ)、さつま手のレモン煮、りんご	御飯、みそ汁(もやし・あげ)、魚とかぼちゃの新たまねぎ和え、ゆでブロッコリー、みかん缶	御飯、すまし汁(だいこん)、厚揚げのチヂミ、小松菜のごま和え、もも缶	御飯、みそ汁(キャベツ・コーン)、たらこの磯辺焼き、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、バナナ	御飯、豆腐スープ(ねぎ)、肉団子の中華あん、きゅうりの昆布あえ、みかん・ハイン缶	豚肉の甘みそ丼、りんご			
汁物	ビスケット	豆乳ゼリー(小倉)	米粉のみかんパン	子チミ(小松菜・豆腐・ごま)	牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	牛乳、しょうゆせんべい			
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)			
主役	牛乳、プチゼリー	塩せんべい	クッキー	ポーロ	塩せんべい	プチゼリー			
副役	新たまねぎと豚の炊き込みごはん、すまし汁(さといも・わかゲン菜)、豚肉とキャベツのすめ、白身魚の毒田揚げ、もやしめ)、さけの塩焼き(小)、ゆでブロッコリー、オレング	御飯、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜)、豚肉とキャベツのすめ、白身魚の毒田揚げ、もやしめ)、さけの塩焼き(小)、ゆでブロッコリー、オレング	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、豆腐の和風焼き、ひじきのごま酢あえ(さやえんどう)、りんご	御飯、みそ汁(いも・こまつな)、豆腐の和風焼き、ひじきの煮物(にんじん)、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、肉じゃが(豚肉)、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)、バナナ	中華丼(キャベツ)、りんご			
汁物	クッキー	米粉パン・さつまいも	ケーキ	野菜炒め(ピーマン)	牛乳、かぼちゃかん(あずき)	牛乳、野菜クッキー			
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)				
主役	牛乳、ドーナツ	ビスケット	醤油せんべい	プチゼリー	ドーナツ				
副役	ドライカレーライス、豆腐のすまし汁、キャベツのフルーツサラダ(もも)	御飯、わかめスープ(もやし)、揚げ鶏の五目和え、きゅうりのゆかりあえ、みかん缶	御飯、五目みそ汁、鮭の利休焼き(ごま)、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、りんご	御飯、すまし汁(いも・えのき)、マーボー豆腐(たまねぎ)、キャベツのごま和え、オレング	御飯、みそ汁(チンゲン菜・生揚げ)、赤魚の煮つけ、じゃが芋炒め、バナナ				
汁物	野菜せんべい	米粉パン・黒糖	豆乳ももゼリー	かぼちゃのきな粉かけ	牛乳、米粉焼ドーナツ				

# わんぱくだより 5月号

## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### ★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんでは前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### 1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がりまします。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動をする事ができません。



#### 2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。



#### 3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。



#### 4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

### ★朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:なんぼく買えばプラス	ステップ3 目標:さらに一品もプラス
ごはん	ごはん + 納豆 + しらす干し + 卵	ごはん + 納豆 + 卵 + 味噌汁
おにぎり	おにぎり + 豆類の味噌汁	おにぎり + 味噌汁 + 焼き魚
食パン	チーズパン + 牛乳(豆乳)	チーズパン + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
ロールパン	卵サンド + 牛乳(豆乳)	卵サンド + 牛乳(豆乳) + 野菜サラダ
バナナ	バナナ + ヨーグルト	バナナヨーグルト + トパン + 野菜スープ
シリアル	シリアル + 牛乳	シリアル + 牛乳 + 果物

### ★朝ごはんづくりのコツ

#### 1・パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。



#### 2・夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時間につなげます。



### ★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る直前に激しい活動をしな
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日でも、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない

