

給食だより 5月



令和7年5月1日
狭山市保育幼稚園課

気持ちの良い、さわやかな風が吹く園庭を元気よくかける子どもたち。園の生活にも慣れてきた様子ですが、この時期はけがをしたり体調を崩したりすることがあります。表情や食欲などの変化に注意しながら、毎日进行していいですね。



朝ごはんを食べて、元気に過ごそう♪ 朝ごはんには2つの役割があります

人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整える

日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給する



朝ごはんをつくるコツ

- 1 毎日似たようなメニューでもOK！ 健康的な朝ごはんを目指しましょう。
主食とともに、筋肉や血をつくるたんぱく質もとれるようにしてみましょう。

GOOD



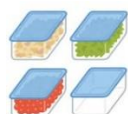
納豆ごはん 卵&ごはん・パン ハムチーズサンドなど

BAD



菓子・菓子パン

- 2 野菜料理も一品あると、病気に負けない体づくりができます。
夕食を作る時に翌日の分を一緒に切っておく、多めに野菜料理を作るなどしておくと時短になり、バランスの良い食事をそろえやすくなります。



魚も食べよう！

《献立紹介》☆5月15・29日献立☆

材料	子ども2人 大人2人分
鮭	200g (大2切れ)
小麦粉	大さじ1強
卵	1/2個
パン粉	1カップ
揚げ油	適量
ソース	適量

鮭のフライ

- ① 鮭に薄力粉、溶き卵、パン粉をまぶす。
② 鍋でサラダ油を170℃に熱し、鮭の表面がきつね色になるまで揚げる。

❖まだ上手に噛むことができない場合❖
揚げたフライをソース煮にします。

【ソース煮】

鍋にソース、水、フライを入れて火にかけ、フライの衣が軟らかくなるまで煮る。