

5月の給食だより

献立表

令和5年5月1日

くもぎ保育園

★ 今月の予定 ★

- 5/2 端午の節句のお祝い
- 5/12 お弁当の日
- 5/15 みそ汁クッキング
- 5/23 みそ汁クッキング
- 5/24 誕生日会

子どものメンタル不調は栄養不足・・・?!

新年度が始まって1ヵ月が経とうとしています。見慣れたお友だち・先生とはいえ子どもたちなりに、新しい環境で頑張っていてそろそろ疲れが出てくる頃です。いつもよりイライラしていたり、不安や心配が強くなっていたりしていませんか？これらの子どものメンタルの不調は栄養不足の初期症状の場合があるので、食事面でもサポートしてあげてみて下さい。



幸せホルモンともいわれるセロトニンは大豆製品・乳製品に含まれるタンパク質から作られます。しかし、鉄分が不足・欠乏していたら上手く働くことが出来ません。食事に少しずつ鉄分を多く含む食材を取り入れて、穏やかに過ごせるといいですね♡

鉄分が多い食材といえば代表的なのがレバーですが、子どもたちは苦手な食材かもしれませぬ。子どもたちもお家の方も気軽に手軽に鉄分が摂れる食材には、煮干し(いりこ)・たまご・牛肉・青のり・焼き海苔・ごま・きなこ・小松菜などがあります。

我が家(池田)では、おにぎりに小松菜とすらすらを混ぜたり、納豆にゴマや焼き海苔、オムレツに青のりやチーズなどを入れて子どもたちに食べさせています。お試しあれ・・・♪

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるいはん	1 ごはん さばじゃが はるさめさらだ	2 ★ ぴらふ はんぱーぐ ぐらたん こーるすろー ぜりー	3 おやすみ (けんぼうきねんび)	4 おやすみ (みどりのひ)	5 おやすみ (こどものひ)	6 わかめごはん とんじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう たかなおにぎり	おちゃ こいのぼりさんど				ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	8 ごはん たけのこばーぐ ころころさらだ たまねぎすーぷ	9 ごはん さけのしおこうじやき あさづけ あおなのごまあえ	10 ◎げんまいごはん いりどうふ うめみそあえ じゃがいものみそしる	11 かばやきどん じゃがいものこんぶに すましじる	12 ★ おべんとうのひ 	13 たきこみごはん すましじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう こめこむしぱん	おちゃ うめおにぎり	ぎゅうにゅう きなこさんど	おちゃ くれーぷ	ぎゅうにゅう よーぐるとぱん	ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	15 ★ げんmyおにぎり みそしる	16 ごはん てりやきつくね だいこんさらだ おかかごぼう	17 ごはん ぎゅうにくとはるさめいため ◎ほしだいこんさらだ たまごすーぷ	18 わかめごはん くるまふのふらい こまつなのいそあえ かぼちゃのみそしる	19 みーとすばげていー すていっくさらだ こんそめすーぷ	20 ゆかりごはん ぼとふ くだもの
おやつ	おちゃ ぴざとーすと	ぎゅうにゅう じゃがいもがれつと	ぎゅうにゅう きなこむしぱん	ぎゅうにゅう あんぱん	おちゃ だいすおにぎり	ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	22 ごはん きゃべつのごまみそいため だいがくじゃが ばなな	23 ★ げんmyおにぎり みそしる	24 ★ わかめごはん とりにくのすっぱに まかろにさらだ ◎きんぴらごぼう	25 ごはん くるまふなんぱん ほしだいこんに ぶろっこりーなむる	26 ろーるぱん とりにくのかれーくりーむに にんじんしりしり ◎かみかみさらだ	27 わかめごはん にくだんごすーぷ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう じゃむぱん	おちゃ ごへいもち	ぎゅうにゅう どーなつ	おちゃ じゃがもちくん	おちゃ えだまめおにぎり	ぎゅうにゅう おかし
ひるいはん	29 たきこみごはん あげだしどうふ ◎あおなのひじきあえ	30 ごはん とりにくのとまとにこみ うましおきゃべつ さつまいもさらだ	31 なつとうごはん あおのりぽてと すのもの すましじる	◎印はかみかみメニューです。 よく噛んで食べようねと声をかけながら食べたいと思います！		
おやつ	おちゃ ちーず おかし	おちゃ てまきすし	おちゃ みたらしだんご			