

園だより・給食だよりはHP「ながさかほいくえん」でもご覧いただけます



### 給食のねらい:楽しい食事

#### こどもの活動

正しい食事の仕方について知る

みんなと一緒に楽しく食べる  
よくかんで食べる



### 健康な体は毎日の食事がつくる

食べ物は体の中でさまざまな働きをします。病気にならない丈夫なからだ、すこしくらいつかれていてもすぐにもどる元気なからだ、これらはみんな毎日の食生活が大きくかんけいしています。朝からしっかり3食たべて、からだを目覚めさせてしっかり遊んで丈夫なからだを作りましょう。こどもの日のおやつは柏餅、たけくらべも成長されたお子さんをあらためて確認する機会となるかもしれません。



#### “母の日とこどもの日

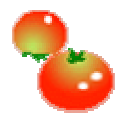
**母の日**（ははのひ）は、日頃の母の苦勞を勞り、母への感謝を表す日。日本やアメリカでは5月の第2日曜日に お祝いをします。5月5日の**こどもの日**は、**国民の祝日に関する法律**（祝日法）では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、**母に感謝する**」とあり、その意味ではこどもの日も「母の日」であるといえましょう。母の日にはやはりカーネーションなどを贈るのが一般的となっていますが、最近ではカーネーションに限らず**バラ**、**ガーベラ**なども好んで贈られるようになってきています。



平成20年		5月		給食献立表		一関市立長坂保育園	
日	曜日	3才未満児	主 食	3才児未満と3才児以上		熱量 Kcal	
		お や つ		副 食	お や つ	未満児	以上児
1	木	牛乳	ごはん	鮭フライ 粉ふき芋 みそ汁	芋かりんとう ヨーグルト	614	506
2	金	飲むヨーグルト	ごはん	ポークカレー 中華あえ 野菜ジュース	グレープフルーツ 牛乳	591	480
7	水	飲むヨーグルト	ごはん	親子煮 じゃこあえ 春雨スープ	コーンフレーク 牛乳	480	341
8	木	牛乳	ごはん	鶏のから揚げ 野菜いため みそ汁	きな粉すいとん 麦茶	471	327
9	金	飲むヨーグルト	ごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト 麦茶	ゴマせんべい 牛乳	587	475
10	土			リングドーナツ 牛乳		281	351
12	月	飲むヨーグルト	ごはん	煮込みバーグ おひたし みそ汁	ふかし芋 牛乳	505	372
13	火	牛乳	ごはん	厚焼き卵 くるみあえ みそ汁	果肉ヨーグルト 麦茶	550	426
14	水	飲むヨーグルト	ごはん	お煮しめ シラスの酢の物 みそ汁	南瓜蒸しパン 牛乳	513	382
15	木	牛乳	ごはん	鮭の照り焼き おかかあえ みそ汁	いかせんべい 麦茶	391	228
16	金	飲むヨーグルト	ごはん	カレー フルーツヨーグルト リンゴジュース	草加せんべい 牛乳	577	463
17	土			グレープフルーツ 牛乳		332	415
19	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚肉の生姜焼き マッシュポテト みそ汁	ビスコ 牛乳	535	410
20	火	牛乳	ごはん	はんぺんフライ ごぼうのサラダ すまし汁	リングせんべい 麦茶	491	353
21	水	飲むヨーグルト	ごはん	鶏のケチャップ煮 おひたし みそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳	529	403
22	木	牛乳	ごはん	卵の袋煮 南瓜サラダ みそ汁	バナナヨーグルト 麦茶	484	344
23	金	誕生会 たけのご飯	鶏のから揚げ ゆで卵サラダ すまし汁	ケーキ ウーロン茶		723	578
24	土			ぶどう 牛乳		350	438
26	月	飲むヨーグルト	ごはん	オムレツ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	かわらせんべい 牛乳	612	507
27	火	牛乳	ごはん	肉じゃが ごぼうのサラダ かき玉汁	芋かりんとう 麦茶	527	397
28	水	飲むヨーグルト	ごはん	鮭のカレー二エル 煮付け 豚汁	揚げせんべい 牛乳	601	493
29	木	牛乳	ごはん	はんぺんの黄身焼き 春巻き南瓜 みそ汁	アロエヨーグルト 麦茶	514	381
30	金	飲むヨーグルト	ごはん	クラムチャウダー あま酢あえ 野菜ジュース	ウエハース 牛乳	613	508
31	土			バナナ 牛乳		385	481



お野菜いっぱい食べてるかな



1日に摂りたい野菜の量は両手に入るくらいです。

野菜を好きになるには、「離乳食のときから薄味で素材の味を幅広く体験・生野菜より煮たりゆでたり・食べやすい調理で・味付けは薄味で・みなで一緒に食べる・無理強いはいしない」などがたいせつです。野菜をいっぱい食べてお腹もこころも元気いっぱい。