



2019年5月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

さわやかな風が吹く季節となりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、元気に園生活を送っています。たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食はなに?」「おやつはなに?」と声を掛けてくれます。

今年の5月はお休みが長く、お出かけすることも多いと思います。連休明けは、無理なく園の生活リズムを取り戻せるよう、食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとれるように心がけましょう。



遠足時の お弁当の工夫

子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで外で食べるお弁当は、食べやすさにも工夫してあげたいですね。

- レジャーシートで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものがおすすめです。
- 野菜、肉（ハンバーグ）、魚などは一口大にしましょう。
- おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなどがあります。



毎月お楽しみランチの前日に「美郷保育園からのお知らせ」として、お弁当のメール配信をしていますのでご確認ください。メールが届いていない場合は、事務室までお知らせください。



<お知らせ>

連休明け5月7日(火)の未満児の午前おやつのお牛乳は、納入業者の都合によりお茶の提供とさせていただきます。7日午後のおやつ時には牛乳の提供となります。何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

こどもの成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300キロカロリー、1～2歳児では900～950キロカロリーが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、特にこどもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質。血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどです。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



春の野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷりです。タケノコ、ナノハナ、セリなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に、身体が追いついていないためです。旬の野菜を食べて元気に春を過ごしましょう。



5月の南沢立

23日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	水		
2	木		
3	金	憲法記念日	
4	土	みどりの日	
5	日	こどもの日	
6	月	振替休日	
7	火	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き じゃこサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 フライドポテト
8	水	ご飯 ツナ入り玉子焼き 五目豆煮 うどん豚汁	牛乳 ココア蒸しケーキ
9	木	ご飯 さばのカレー揚げ ハムサラダ かぶのみそ汁	牛乳 パナナ マシュマロおこし
10	金	ご飯 豚肉のみそ焼き ブロッコリーサラダ もやしのスープ	牛乳 いももち
11	土	焼きそば 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
12	日		
13	月	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの梅和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 野菜チップス チーズ
14	火	ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ そら豆入りクリームスープ	牛乳 豆乳デザート
15	水	ご飯 厚揚げの中華あんかけ ブロッコリー昆布和え 春雨スープ	牛乳 マーマレードケーキ
16	木	ご飯 ローストチキン キャベツのごまマヨ和え 麩のすまし汁	牛乳 五平もち
17	金	ご飯 鮭のレモン焼き きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 コーンマヨトースト
18	土	うどん 野菜の酢の物 オレンジ	お茶 マフィン
19	日		
20	月	ご飯 筑前煮 そら豆のポテトサラダ わかめのみそ汁	牛乳 お好み焼き
21	火	エビピラフ タンドリーチキン キャベツとベーコンのソテー コーンスープ	牛乳 誕生日ケーキ
22	水	カレーライス かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	フルーチェ おせんべい
23	木	親子バス遠足 お楽しみランチの日	牛乳 手作りパン
24	金	ご飯 鮭フライ 切り干し大根のサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 スイートポテト
25	土	ラーメン 野菜の酢の物 パナナ	お茶 マフィン
26	日		
27	月	ご飯 松風焼き 五目和え かきたま汁	牛乳 ミルクくずもち
28	火	ご飯 鶏肉のから揚げ ひじきサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ポンデケーキ
29	水	ご飯 マカロニグラタン ブロッコリーのさっぱりサラダ キャベツのスープ	牛乳 あんこスティック春巻き
30	木	ご飯 あじのマリネ かぼちゃサラダ ワンタンスープ	牛乳 手作りプリン
31	金	野菜ラーメン 中華ハンバーグ ナムル パナナ	お茶 おにぎり

1カ月の平均値は エネルギー481kcal たんぱく質17.4g 脂質13.7g 塩分1.6gです



5月 キッチンだより【離乳食】

2019年5月1日
幼保連携型認定こども園
美郷保育園

新緑が鮮やかなこの季節、子どもたちは少しずつ園での生活に慣れてきて、離乳食もどんどん食べられるようになりました。今月はゴールデンウィークなどの休日もあり、お出かけすることも多くなるかと思いますが、気温がぐんと上がって暑くなったり、突然肌寒くなったりする季節でもありますので、体調管理には十分に気をつけましょう。

こどもの成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300キロカロリー、1～2歳児では900～950キロカロリーが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、特にこどもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質。血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどです。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。

離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

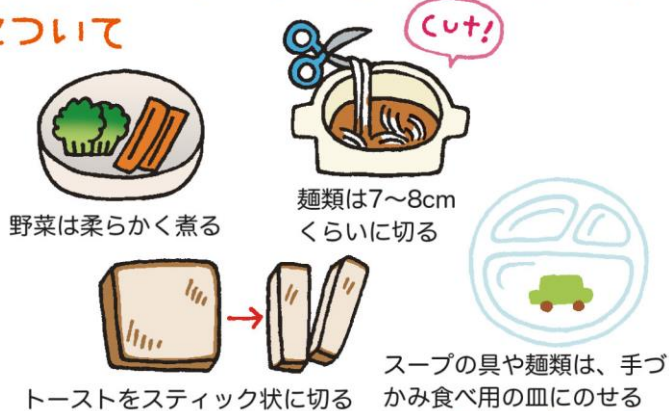
<お知らせ>

連休明け5月7日(火)の未満児の午前おやつ
の牛乳は、納入業者の都合によりお茶の提供とさせていただきます。7日午後のおやつ時には牛乳の提供となります。何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

◎ひよこ組の保護者の方へ
毎月お楽しみランチの前日に「美郷保育園からのお知らせ」として、お弁当のメール配信をしていますのでご確認ください。メールが届いていない場合は、事務室までお知らせ下さい。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



口に詰め込みすぎないよう必ず側で見守りましょう!



5月の南沢立

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。

日	曜	12～18か月頃	9～11か月頃	7～8か月頃
7	火	ご飯 鶏肉のマヨ焼き じゃこサラダ すまし汁 <ふかしじゃが芋>	軟飯 鶏肉のあんかけ しらすの和え物 すまし汁 <ふかしじゃが芋>	お粥 鶏ささ身あんかけ キャベツときゅうりの煮物 すまし汁
8	水	ご飯 ツナ入り玉子焼き 人参とごぼう煮 うどんみそ汁 <蒸しケーキ>	軟飯 豆腐の野菜煮 人参とかぼちゃ煮 みそ汁 <蒸しケーキ>	お粥 豆腐の野菜煮 人参とかぼちゃの煮物 みそ汁
9	木	ご飯 さばのカレー揚げ ハムサラダ みそ汁 <バナナ おせんべい>	軟飯 たら煮付け キャベツの和え物 みそ汁 <バナナ おせんべい>	お粥 たら煮付け キャベツとほうれん草の煮物 みそ汁
10	金	ご飯 豚肉のみそ焼き ブロッコリーサラダ スープ <いももち>	軟飯 豚肉のあんかけ ブロッコリー煮 スープ <いももち>	お粥 豚肉のあんかけ ブロッコリーと玉ねぎの煮物 スープ
11	土	やわらか焼きそば スープ りんご <マフィン>	あんかけうどん スープ りんご <マフィン>	野菜うどん りんご
13	月	ご飯 すき焼き風煮 きゅうり和え物 みそ汁 <ふかしさつま芋>	軟飯 すき焼き風煮 きゅうりの和え物 みそ汁 <ふかしさつま芋>	お粥 豆腐と野菜煮 きゅうりと大根の煮物 みそ汁
14	火	ご飯 ハンバーグ สปาゲティサラダ スープ <果物ヨーグルト>	軟飯 やわらか肉団子 สปาゲティサラダ スープ <果物ヨーグルト>	お粥 豆腐の煮物 キャベツと人参の煮物 スープ
15	水	ご飯 豆腐と野菜煮 ブロッコリー和え スープ <マーレードケーキ>	軟飯 豆腐と野菜煮 ブロッコリー煮 スープ <ブレンケーキ>	お粥 豆腐と野菜煮 ブロッコリーとキャベツの煮物 スープ
16	木	ご飯 ローストチキン キャベツのごまマヨ和え すまし汁 <五平もち>	軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツ和え すまし汁 <やわらかおにぎり>	お粥 鶏ささ身のあんかけ キャベツときゅうりの煮物 すまし汁
17	金	ご飯 鮭の照り焼き きんぴら みそ汁 <コーンマヨトースト>	軟飯 鮭の照り焼き 人参とさつま芋煮 みそ汁 <ミルクトースト>	お粥 鮭の煮物 人参とさつま芋煮 みそ汁
18	土	うどん 野菜の和え物 オレンジ <マフィン>	うどん 野菜の和え物 オレンジ <マフィン>	野菜うどん オレンジ
20	月	ご飯 筑前煮 ポテトサラダ みそ汁 <お好み焼き>	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の和え物 みそ汁 <お好み焼き>	お粥 鶏ささ身の煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 みそ汁
21	火	ご飯 タンドリーチキン キャベツのソテー スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツの煮びたし スープ <誕生日ケーキ>	お粥 鶏ささ身のあんかけ キャベツと玉ねぎの煮物 スープ
22	水	カレーライス 焼きコロッケ マカロニサラダ <ヨーグルト センべい>	軟飯 肉じゃが マカロニの和え物 スープ <ヨーグルト センべい>	お粥 豆腐煮 人参とじゃが芋の煮物 スープ
23	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草ソテー スープ <手作りパン>	軟飯 鶏肉のあんかけ ほうれん草の煮びたし スープ <手作りパン>	お粥 鶏ささ身のあんかけ ほうれん草と玉ねぎの煮物 スープ
24	金	ご飯 鮭フライ きゅうりのサラダ みそ汁 <スイートポテト>	軟飯 鮭の照り焼き きゅうりの和え物 みそ汁 <スイートポテト>	お粥 鮭のあんかけ きゅうりとりんごの煮物 みそ汁
25	土	ラーメン 野菜の和え物 バナナ <マフィン>	うどん 野菜の和え物 バナナ <マフィン>	野菜うどん バナナ
27	月	ご飯 松風焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 <ミルクずもち>	軟飯 肉団子 ほうれん草の煮びたし すまし汁 <ミルクずもち>	お粥 やわらか肉団子 人参とほうれん草の煮物 すまし汁
28	火	ご飯 鶏肉のから揚げ ひじきサラダ みそ汁 <ブレンケーキ>	軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツの和え物 みそ汁 <ブレンケーキ>	お粥 鶏ささ身のあんかけ キャベツときゅうりの煮物 みそ汁
29	水	ご飯 グラタン ブロッコリーサラダ スープ <さつま芋ケーキ>	軟飯 グラタン ブロッコリー煮 スープ <さつま芋ケーキ>	お粥 鶏ささ身の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 スープ
30	木	ご飯 あじの野菜がけ かぼちゃサラダ スープ <手作りプリン>	軟飯 あじの野菜がけ かぼちゃの和え物 スープ <果物ヨーグルト>	お粥 たら煮付け かぼちゃと玉ねぎの煮物 スープ
31	金	野菜ラーメン 肉団子 もやしの和え物 バナナ <おにぎり>	野菜ラーメン 肉団子 もやしの煮びたし バナナ <やわらかおにぎり>	野菜うどん 豆腐煮 キャベツと人参の煮物 バナナ

