



新年度がスタートして1カ月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつの時間もおともだちと楽しめるようになってきました。

5月は楽しみな大型連休もあります。生活リズムが乱れないように、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



5月 行事食

とんぼさんからの
リクエストメニュー

〈お誕生日会〉

キャロットライス

チキンカツ

ブロッコリーのカレーマヨ和え

おくらスープ

(おやつ)

りんごジュース

ミルクレープ

〈冒険の森がんばってね会〉

チャーハン

鶏のからあげ

れんこんサラダ

ラーメン

(おやつ)

牛乳

クッキーケーキ

☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。



端午の節句

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。中国伝来の風習であり、ちまきや柏餅を食べます。中国では5月に病気が流行りやすかった為、健康を祈願するために始まりました。



春が旬の食材

- ・アスパラガス
- ・スナップエンドウ
- ・そら豆
- ・キャベツ
- ・新じゃがいも
- ・新たまねぎ
- ・さくらんぼ
- ・グレープフルーツ
- ・メロン
- ・アジ
- ・イカ
- ・カツオ