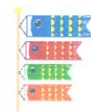


月	火	水	木	金	土
・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。		1	2	3	4
		豚肉のニラもやし炒め かぼちゃの煮物 若布のみそ汁 バナナ	こいのぼりプレート ハンバーグ ウインナーパイ ロールケーキ いちご	憲法記念日	みどりの日
		しょうゆせんべい ビスケット ミルク	芋けんぴ サラダせんべい お茶		
6	7	8	9	10	11
こどもの日 振替休日	春キャベツと卵の炒め物 マカロニサラダ ポトフ風スープ オレンジ	赤魚の煮つけ 新じゃがと挽肉のカレー炒め そうめんのみそ汁 バナナ	ささ身フライ ピーマンと人参のきんぴら えのきのみそ汁 りんご	ハヤシライス キャベツとしらすのサラダ お茶 ゼリー	甘辛鶏丼 みそ汁 フルーツ
	揚げせんべい クッキー ミルク	ビスケット ♡ミニホットケーキ	サブレ サラダせんべい お茶	ビスケット しょうゆせんべい ミルク	せんべい
13	14	15	16	17	18
ピザオムレツ ひじきと厚揚げの煮物のりのみそ汁 バナナ	鮭のホワイトソース焼き もやしのサラダ お茶 オレンジ	中華丼 竹輪の磯辺揚げ なめこ汁 桃缶	焼き肉 たらこポテト 若竹汁 バナナ	ポークカレー コールスローサラダ お茶 ヨーグルト	マーボー丼 スープ フルーツ
かりんとう クッキー ミルク	サラダせんべい クッキー お茶	揚げせんべい 芋けんぴ お茶	ソフトせんべい クッキー ミルク	かりんとう カルシウムせんべい ミルク	せんべい
20	21	22	23	△24	25
鶏肉のみそ漬け焼き ブロッコリーのわかかか キャベツの豆乳スープ バナナ	さわらの竜田揚げ 小松菜の煮びたし お茶 オレンジ	お好み焼き 大根サラダ 豆腐のみそ汁 パン缶	塩さば ほうれん草ともやしのナムル 豚汁 バナナ	お弁当給食 ロールサンド(ウインナー・キャベツ) 唐揚げ・ゆで卵 ブロッコリー・トマト ミニゼリー・お茶	柳川風煮丼 みそ汁 フルーツ
クラッカー クッキー ミルク	しょうゆせんべい 芋けんぴ ミルク	えびせんべい ビスケット お茶	塩せんべい クッキー ミルク	サラダせんべい えびせんべい お茶	せんべい
27	△28	29	30	31	
筑前煮 ほうれん草とツナのスパゲティサラダ かきたま汁 バナナ	たけのこごはん チキンナゲット お茶 フルーツ	たらのパン粉焼き ベーコンポテト 厚揚げのみそ汁 ミネラルふりかけ(ひじき) みかん缶	ポークピカタ 小松菜と竹輪のソテー 椎茸のみそ汁 オレンジ	ポテトコロッケ 春雨サラダ お茶 パン缶	
ビスケット かりんとう ミルク	ロールケーキ しょうゆせんべい お茶	クッキー ビスケット ミルク	ソフトせんべい ♡のり塩ポップコーン	クラッカー サラダせんべい お茶	



給食通信

進級して一か月が経ちました。

新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつをお友だちと楽しく食べられるようになってきました。一方、疲れも出てくる頃だと思えます。食事の栄養バランスに気を付け、体調を崩さないようにしましょう。



端午の節句



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたとされています。また、「菖蒲くしょうぶ」の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下くさしたに飾ったり、菖蒲湯に入ること無病息災を願うとされてきました。



手洗いをしよう



食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子供でも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。