



2024ねん5がつ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2	3	4
<p>寒暖の差も少しずつやわらぎ、木々の緑がひときわあざやかに、外遊びが楽しい季節となりました。新緑が芽吹くこの季節は、この時にしか食べられなお野菜がたくさん出回ります。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物などをたくさん取り入れています。おいしい旬のものを楽しみながら、自然のめぐみや季節の変化を感じてみましょう♪</p>					
6	7	8	9	10	11
ふりかえきゅうじつ	いちご もやしのごまあえ ちくぜんに もちむぎいり わかめごはん	えんそく	さつまいもチップス しょうゆフレンチ かつおのフライ やさいの ごまみそする ごはん	ぶどうのミニゼリー チキンのやさいあんかけ はるやさいのコンソメに しよくパン いちごジャム	もちむぎごはん (7・13・20・24日) もちむぎは、白米だけよりも、食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養がとれます。もちもち・プチプチとした食感を、楽しんでほしいと思います。
13	14	15	16	17	18
いちご みそサラダ とりごもくひじき もちむぎいり ゆかりごはん	りんごのミニゼリー ほうれんそうのごまあえ いわしのトマトに けんちんじる ごはん	ひだプレミアムヨーグルト アスパラの おかかサラダ とりにくのじぶにふう ごはん	さくらんぼ はなやさいの ごまサラダ イカとツナのカレー しぜんさいばいのごはん (ごだいまいいり)	アンスメロン アスパラのサラダ スパゲティミートソース	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
20	21	22	23	24	25
さくらんぼ はるきゃべつの チーズサラダ しんじゃがのそぼろに もちむぎいり わかめごはん	いちご ほうれんそうの おかかあえ さけのしおやき さつまじる ごはん	ししよくかい(ねんしょう) みかんのミニゼリー たまねぎのソテー ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんと やさいのみそする しぜんさいばいのごはん (ごだいまいいり)	おべんとう きゅうしょく (幼稚園でお弁当を用意します)	いちご なっとうサラダ ぶたにくどんぶり もちむぎごはん	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
27	28	29	30	31	～5月が旬のもの～
キティチーズ きりぼしだいこんの ごまあえ いわしのみそに たけのこのすましじる ごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ さくらんぼ エリンギと アスパラのサラダ ぶたじる たけのこごはん	ひだプレミアムヨーグルト ゆでブロッコリー とりにくのレモンに しんたまねぎのみそする ごはん	さくらんぼ もやしのナムル ちゅうかはん しぜんさいばいのごはん (ごだいまいいり)	すいか ズッキーニの コールスローサラダ ドライカレー ナン	はるきゃべつ しんたまねぎ しんじゃがいも アスパラガス しんごぼう たけのこ グリーンピース そらめめ えんどうなど

♪しよくじのごあいさつ♪

「いただきます」

ただ、「たべます」という意味でいうのではなく、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という意味もこめられています。ここから感謝をして、食事をはじめましょう。

「ごちそうさま」

たべものには、食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・盛り付けをしてくれた人など、たくさんの方が関わっています。そんな人たちの働きに感謝していきましょう。



たべものから旬を感じよう

旬という言葉はよく耳にしますよね。「しゅん」とは、そのたべものが一番多くとれて、一番おいしいときでもあります。

また、農薬が少なくてもできるため、安全ですし、栄養が高くて力があって、なによりたくさん出回っているので手に入りやすいです。

旬のものを優先して食べる、という食生活をこころがけましょう。



春に成長する野菜は、害虫から身を守るため、「植物性アルカロイド」という成分などを出しています。

これらの成分には、冬の間からだにたまった老廃物を出してくれる、すなわちデトックスの効果があります。

また、「イソチオシアネート」や「ビタミンU」もデトックス効果を持つと言われる成分で、肝臓の解毒機能を強化してくれます。



◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	548	20	17	255	2.3	209	0.27	0.44	21	4	1.7