






🌸 🌸 🌈 🐟 🐟 🐟 🌸 🌸 **5月予定献立表** 🌸 🌸 🌈 🐟 🐟 🐟 🌸 🌸

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
午前のおやつ	入園・進級してから1ヶ月が経ちました。疲れが出やすいころですのでバランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。		<b>あ か</b> からだをつくるもと 	<b>きいろ</b> エネルギーのもと 	<b>みどり</b> からだの調子を整える 	1   ハーベストセサミ	2   カルシウムせん	
昼食	🌸 食べ物は3つのグループに分ける事ができます。 赤・黄・緑に分けてバランス良い食事を。				おこさまランチ 若竹汁 ハンバーグ ひじきのサラダ 野菜ジュース	焼きそば パンパンジーサラダ 豆乳飲料		
3時のおやつ					こいのぼりクッキー オレンジ ミルク	おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶		
午前のおやつ	4	5	6	7   動物ビスケット	8   棒チーズ	9   野菜スティック		
昼食	<b>みどりのひ</b> 		<b>こどものひ</b> 		<b>振替休日</b> ふりかえきゆうじつ <b>（こどものひ）</b>		ごはん みそ汁（えのき） 鶏肉の照り焼き ゴーヤーチャンプルー みかん 缶	マーボー丼 ペイクドじゃが バナナ
3時のおやつ					スイートポテト りんご ミルク	カルシウムウエハースいちご バナナ プリン	いちごジャムサンド ミルク	
午前のおやつ	11   豆乳（フルーツ味）	12   五穀のビスケット	13   カル鉄スティック	14   ビスコ	15   ソフトせんべい	16   はちャ棒		
昼食	マージンごはん みそ汁（ハチマ） さばのりんごソースかけ 小松菜の白和え 黄桃	ごはん コーンクリームシチュー 野菜のごまマヨ和え バナナ	麦ごはん みそ汁（山東菜） 豆腐の五目焼き ひじきの旨煮	ごはん みそ汁（豆腐） チキンの煮付け パイン缶 ほうれん草のナムル	お子様ランチ ミネストローネ とんかつ モーウイサラダ いちご	野菜そぼろ丼 みそ汁（麩） オレンジ		
3時のおやつ	ごまフレーク ミルク	ちんびん ミルク	黒糖くずもち オレンジ ミルク	フロランタン りんご ミルク	生クリームケーキ 牛乳	タンナファクルー ミルク		
午前のおやつ	18   バナナ	19   ミレービスケット ノンフライ	20   胚芽ビスケット	21   こざかなせんべい	22   ヨーグルト	23   ひじきスティック		
昼食	チキンカレー コールスローサラダ 野菜ジュース	ごはん 中味汁 豆腐チャンプルー 棒チーズ 黄桃	沖縄そば 卵の花サラダ バナナ	タコライス キャベツと卵のスープ ごぼうサラダ	ごはん みそ汁（冬瓜） 白身魚の甘酢がらめ スタミナサラダ	強ジュージー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ポパイサラダ		
3時のおやつ	みかんゼリー クラッカー ミルク	ゴーヤーケーキ ミルク	わかめおむすび スティックきゅうり 桑茶	揚げパン ミルク	ビスコ ミルク	黒棒 りんご ミルク		
午前のおやつ	25   マリービスケット	26   焼き芋	27   ぼたぼた焼き	28   ウエハース	29   ぶどうゼリー	30   せんべい		
昼食	ナポリタン コーンスープ マッシュポテト 棒チーズ	ごはん 沖縄風みそ汁 鮭の塩こうじ焼き 春雨の和え物	ごはん みそ汁（ハチマ） 豚のごまみそ焼き パイン缶 キャベツとちくわの和え物	ハヤシライス コンソメスープ 大豆サラダ 黄桃	ごはん みそ汁（ほうれん草） 鶏肉のコーンフレーク焼き 切干大根のサラダ トマト	ガバオライス かぼちゃサラダ バナナ		
3時のおやつ	紅芋とりんごのケーキ ミルク	クラッカーサンド ミルク	アップルポテト ミルク	鮭と大根葉のおむすび モーウイの甘酢漬 桑茶	お米deシークワサータルト ミルク	きな粉サンド ミルク		

# 給食だより5月号

## 家族で実践！子どもの食事を豊かにする6つのヒント

家庭では「食べムラ」や「好き嫌い」があり、食事作りに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今月は、私たち給食室が大切にしている視点から、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにする7つのヒントを具体的なアプローチに分けて詳しくお伝えします。ちょっとした工夫で、子どもの食欲と笑顔を引き出し、食事の時間をさらに豊かなものにしましょう！

### 1・苦手克服のコツ：嫌いの壁を乗り越えるひと工夫

子どもが嫌がる原因（見た目、匂い、食感）を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

#### ・見た目を変える

色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。取り出せないように調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂らせることができます。



#### ・食感を工夫する

野菜をポタージュやペースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を変えることで、口に運びやすくなります。

#### ・挑戦を引き出す

いつもは混ぜ込んでいる食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いはせず、食べられなくても向き合えた姿勢を褒めることで、「挑戦する意欲」を育てます。



### 2・食欲アップのコツ：五感を刺激する見た目と食感

食欲を湧かせるためには、見た目や食感、量が重要なポイントです。

#### ・食感でアクセントを

柔らかいものだけでなく、カリカリ、シャキシャキといった食感のコントラストを料理に加えることで、噛む回数を増やしつつ、食べ飽きを防ぎます。

#### ・見た目の工夫と適切な量

星や動物の型抜きを使ったり、カラフルな彩りを意識したりすることで、食べる意欲を引き出します。また、一度に大盛りで出すのではなく、「頑張って食べきれそうな量」で盛り付け、達成感を持たせましょう。



### 3・栄養の吸収効率を高めるコツ

せっかく摂った栄養を効率よく体に届けるための組み合わせのコツをご紹介します。

#### ・ビタミンCと鉄分

鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンC（柑橘類、ブロッコリーなど）と一緒にとることで吸収率がアップします。

#### ・油とベータカロテン

にんじんやほうれん草に含まれるベータカロテン（体内でビタミンAに変わる）は、油と一緒に調理することで吸収率が格段に上がります。（例：炒め物、油を使った和え物）



### 4・楽しく食べる環境作り：食への興味を深める

食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。

#### ・お手伝いで参加意識を

買い物、調理（洗う、ちぎる）、配膳など、簡単な作業を子どもと一緒にいきましょう。自分が関わった食べ物には愛着が湧き、挑戦しやすくなります。



#### ・好きな食べ物を起点に

苦手な食材に固執せず、好きな果物や食べ物を中心に、関連する食材や似た食感のものに挑戦させてみましょう。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ	ハンバーグ(行事用)、シーチキン、大豆水煮、○加工乳、わかめ(乾)	アンパンマンやさいとりんご、○オレンジ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、人参、ひじき、ねぎ
2 土	中華麺(蒸し)、○胚芽米、油、白煎りごま、三温糖	豚Bロース スライス、とりささみフレーク、○しらすず干し、豆乳(フルーツ味)、○焼きのり、あおのり	キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
7 木	○さつま芋ペースト、胚芽米、じゃがいも、○三温糖、押麦、○無塩バター、小麦粉	ヨーグルト(ヤクルト)、豚Bロース スライス、○保育乳(調理用)、○加工乳	○りんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、太もやし
8 金	胚芽米、○カルシウムウエハースいちご、片栗粉、油、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、卵、豚Bロース スライス、◎棒チーズ	ゴーヤー、玉ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきだけ、ねぎ、○パナナ
9 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、○加工乳	玉ねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、パナナ
11 月	胚芽米、油、片栗粉、マヨネーズ、マーシ(もちきり)、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、○マーガリン、砂糖、すりごま(白)	さば、豆腐、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、シーチキン、油揚げ、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)	小松菜、ヘチマ、りんご、人参、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
12 火	胚芽米、じゃがいも、○ちんぴんミックス、マヨネーズ、○油、すりごま(白)、油	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、○加工乳	ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、コーン缶、ほうれん草(冷凍・国産)、パナナ
13 水	米、さつまいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、新玄	豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	○オレンジ、にんじん、人参、山東菜、長ねぎ、いんげん(生)、ピーマン、ひじき、ねぎ、しょうが
14 木	胚芽米、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三温糖、三温糖、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○生クリーム、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、ほうれん草(冷凍・国産)、もやし、コーン(冷凍)、人参、ねぎ
15 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、油、新玄	豚Bロース、卵、ホーク缶(減塩スパム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	モーウイ、いちご、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、パプリカ(赤)、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
16 土	胚芽米、油、星型麺、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○加工乳、わかめ(乾)	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶
18 月	胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○アガー、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、○レモン果汁、◎パナナ
19 火	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、油、新玄	豆腐、豚中味(ボイル)、ゴーヤー(豚うで肉)、○牛乳、○プレーンヨーグルト、シーチキン、棒チーズ、○加工乳	切りこんにゃく、キャベツ、○ゴーヤー、もやし、人参、○パナナ、にら、干し椎茸
20 水	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、マヨネーズ、○マヨネーズ、三温糖	豚三枚肉(皮なし)、おから、卵、棒かまぼこ(卵なし)、シーチキン	大根、○きゅうり、きゅうり、人参、ねぎ、パナナ
21 木	胚芽米、○コッペパン(卵不使用)、○油、○三温糖、マヨネーズ、○アーモンドフードル、油、白煎りごま、すりごま(白)、三温糖、新玄、○超熱	合ひき肉、タコライス用チーズ、卵、○きな粉、シーチキン、○加工乳	キャベツ、トマト、レタス、千切りごぼう、人参、玉ねぎ、コーン缶、きゅうり、ねぎ
22 金	胚芽米、揚げ油、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○加工乳、◎ヨーグルト60g	冬瓜、レタス、きゅうり、人参、ねぎ、レモン果汁
23 土	胚芽米、マヨネーズ	鶏もも肉(皮なし)、ゴーヤー(豚うで肉)、スライスハム、根昆布、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、冬瓜、○りんご、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき、干し椎茸
25 月	スバゲティ(16mm)、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○グラニュー糖、無塩バター、○無塩バター、三温糖、油	牛乳、ウインナー、○保育乳(調理用)、○プレーンヨーグルト、エハミルク、棒チーズ、○加工乳	クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、○りんご、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮
26 火	胚芽米、◎焼き芋、春雨、三温糖、ごま油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、ゴーヤー(豚うで肉)、スライスハム、○加工乳	大根、きゅうり、山東菜、○ブルーベリージャム、人参
27 水	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、○無塩バター、砂糖、白煎りごま、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、ちくわ(無卵白)、○加工乳、鶏ささ身	キャベツ、ヘチマ、○りんご、にんじん、ねぎ
28 木	○胚芽米、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、油、◎カルシウムウエハースいちご	豚Bロース スライス、大豆水煮、○鮭フレーク、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、○モーウイ、人参、きゅうり、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、○だいたいこん菜(生)、しめじ
29 金	胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、マヨネーズ、星型麺、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、粉チーズ、○加工乳、鶏ささ身	トマト、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、千切り大根(乾)
30 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、マヨネーズ、○有塩バター、○グラニュー糖、三温糖	豚ひき肉、○きな粉、○加工乳	葉かぼちゃ、玉ねぎ、パプリカ(黄)、ピーマン、パナナ