



きゅうしょくだより 5がつ

保育所(園)名

三日市保育園

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
1	水	おこさませんべい	ごはん	かれー ふくしんづけ ふる一つさらだ	ふる一つゼリー	
2	木	さぶれ	ごもくとりごはん	ごもくとりごはん えびふらい きゃべつ とまと すましじる	せんべい	
4	土	かきもち	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	くっきー	
7	火	うえはす	ごはん	すぶた ぐりーんさらだ おれんじ	ぽばいむしぱん	
8	水	ぼーろ	ぱん	みーとすぱげってい こーんぽたーじゅ とまと	ばーむくーへん	
9	木	かるしうむせんべい	ごはん	さかなのしおやき さぎなみあえ みそしる きういふる一つ	せんべい	
10	金	おかき	ごはん	ここっとむし ごまあえ ちゅうかすーぷ ぱいんかん	ぷりっつ	
11	土	さぶれ	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	せんべい	
13	月	ばなな	ごはん	おむれつ ひじきのいりに とまと みそしる	ふれんちぱい	
14	火	びすけつと	ごはん	とりにくのてりやき ぶろっこりー みそしる ちーず	まかろにあべかわ	
15	水	おこさませんべい	ぱん	やさいらーめん しゅうまい おかかあえ	くっきー	
16	木	くっきー	ごはん	あすぱらのくりーむに ういんなー きゅうり おれんじ	おかき	
17	金	びすけつと	ごはん	ちきんなげつと きゃべつ とまと ぶたじる	ふる一つゼリー	
18	土	保 育 参 観				
20	月	くりーむさんど	ごはん	にくじゃが おひたし とまと	せんべい	
21	火	うえはす	ごはん	いりどうふ きりぼしあえ みそしる ぱいなっふる	くっきー	
22	水	うすやきせんべい	ごはん	さかなのふらい そてー わんたんすーぷ	ばなな	
23	木	ぼーろ	ぴーすごはん	とんかつ きゃべつ はるやさいすーぷ とまと	けーき	
24	金	かきもち	ぱん	やきそば きゅうり ちゅうかすーぷ おれんじ	さぶれ	
25	土	おかき	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	びすけつと	
27	月	せんべい	ごはん	どらいかれー あすぱらさらだ とまと	ぷりっつ	
28	火	くっきー	ごはん	やきにく まかろにさらだ みそしる	ふる一つくりーむ	
29	水	せんべい	ぱん	きつねうどん にくだんご ごまあえ おれんじ	せんべい	
30	木	さぶれ	ごはん	はむかつ ぶろっこりー すもの すましじる	かるしうむせんべい	
31	金	ふれんちぱい	ごはん	はんぱーぐ どれっしんぐあえ ちゅうかすーぷ とまと	ばーむくーへん	

※材料の都合により変更することがあります。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。疲れが出てくる時季でもあるので、ゆったり給食を楽しみましょう。

八十八夜

5月1日は八十八夜です。

八十八夜は、立春から数えて八十八日目で春の農作業や茶摘みの時期にあたる日です。この時期につまられた茶は、「新茶」または「一番茶」と呼ばれており、カテキンやテアニン、ビタミンなどの栄養が豊富で、旨味があるため美味しいと言われています。



新茶の季節 おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

1 急須に人数分の茶葉を入れる。 	2 やかんに水を入れて火にかき、湯を沸かす。
3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。 	4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

こどもの日

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。



食育クイズ

Q. 黄色いバナナの皮は、時間が経つとどんな色に変わるでしょう
①赤色 ②緑色 ③黒色



A. ③黒色 バナナの皮は緑色からだんだんと黄色になり、黒い点が出始めたころがいちばん甘くなります。黒い斑点はシュガースポットと呼ばれます。