

5月 食事だより



2025年 御幸保育園 (370号)

朝ごはんを食べて元気に登園しよう！

1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

幼児は成長のために、たくさんの栄養を必要としています

幼児は、大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収の機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度の間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。



朝ごはんの効果

☆体温アップで体が目覚める

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚など五感も刺激され、体全体を目覚めさせます。



☆心が満たされる

朝食を食べてお腹が満たされると、心が落ち着きます。また、望ましい食習慣が身につきます。



☆快便効果

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



集中力アップ！

☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事量が多くなって太りやすい体になってしまう、また、栄養が不足してやせてしまう、という心配があります。

☆早起きをする

準備などは前日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。



☆夜食を控える

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲が出なくなってしまうので気をつけましょう。

理想の朝ごはんは

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想の朝ごはんといわれています。

この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。




5月のこんだて




日	曜	献立名	おやつ	未満児加食	日	曜	献立名	おやつ	未満児加食
1	木	タンドリーチキン フロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 フライドポテト	お茶 ヨーグルト ごはん	19	月	カレイの煮付け 小松菜の納豆和え 味噌汁	乳酸飲料 せんべい	お茶 ビスケット ごはん
2	金	豆乳シチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 バームクーヘン	お茶 せんべい パン	20	火	タコライス キャベツのスープ	牛乳 黒蜜きなこフレンチ	お茶 チーズ ごはん
7	水	さばの味噌煮 切干大根のごま酢あえ すまし汁	ヨーグルト	お茶 クラッカー ごはん	21	水	ひじき入り肉じゃが きりぼしサラダ バナナ	牛乳 クラッカー	お茶 ヨーグルト ごはん
8	木	ハヤシライス 梅ドレッシング和え チーズ	牛乳 お好み焼トースト	お茶 せんべい ごはん	22	木	カレイのカレー揚げ トマトときゅうりのピクルス 大根スープ	牛乳 マシュマロおこし	お茶 せんべい ごはん
9	金	江戸っ子煮 ごま酢あえ トマト	乳酸飲料 メープルマフィン	お茶 ボーロ ごはん	23	金	豚肉と大豆の磯煮 ハンサンスー オレンジ	牛乳 せんべい	お茶 ボーロ ごはん
10	土	焼きそば 野菜ジュース		お茶 せんべい	24	土	親子うどん チーズ		お茶 せんべい
12	月	ホイコーロー トマト コーンかきたまスープ	牛乳 野菜かりんとう	お茶 ボーロ ごはん	26	月	ギョーザ入りスープ ポテトサラダ チーズ	牛乳 せんべい	お茶 ビスケット ごはん
13	火	ポークカレー ドレッシングサラダ オレンジ	フルーツポンチ	お茶 ウエハース ごはん	27	火	白味噌ポトフ きゅうりの中華和え トマト	牛乳 キャロット蒸しパン	お茶 ボーロ ごはん
14	水	コーンチャウダー トマトのバジルサラダ	牛乳 りんごホットケーキ	お茶 ビスケット パン	28	水	鶏肉の立田揚げ ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 ジャムロール	お茶 ウエハース ごはん
15	木	お誕生会ランチ	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい チキンライス	29	木	ポークシチュー ツナドレサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい パン
16	金	さばのかば焼き 小松菜のごま和え 味噌汁	ミルクココア せんべい	お茶 チーズ ごはん	30	金	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ウエハース	お茶 クラッカー ごはん
17	土	野菜ラーメン チーズ		お茶 せんべい	31	土	スパゲッティイタリアン 野菜ジュース		お茶 せんべい

※都合により、メニューの変更がありますのでご了承ください。

☆お知らせ☆

- ・16日(金)・・・ひよこぐみ園外保育のため、手作り弁当・水筒をお願いします。
- ・23日(金)・・・つばめぐみ親子遠足のため、手作り弁当・水筒をお願いします。
- ・30日(金)・・・はとぐみ園外保育のため、手作り弁当・水筒をお願いします。

お誕生会ランチメニュー チキンライス・(以)エビフライ(未)バジルナゲット・スパサラダ・わかめスープ・ゼリー