



給食だより

楽しい食事のメリットとは？



幼児期の食事は、「食べる意欲」を育み、心と体の健やかな成長（栄養吸収、情緒安定、コミュニケーション能力）に不可欠です。

- **心と脳の発達：** 食卓での会話や「美味しいね」という共有が信頼感を育みコミュニケーション能力を高めます。
- **「食の意欲」の向上：** 楽しい食事は子供の好奇心を刺激し、様々な食材に興味を持たせ、食事への意欲を育てます。
- **栄養吸収の効率化：** 楽しくリラックスした状態（副交感神経が優位）で食べると、消化、吸収が良くなります。

カラフルサラダ

材料) 4人分

豆腐	1/2丁	ホールコーン	50g	☆酢	大さじ1 1/2
胡瓜	1本	プロセスチーズ	50g	☆砂糖	大さじ1
トマト	中1個			☆醤油	大さじ1
人参	1/3本				



- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、600wのレンジで2分半~3分加熱し水気を切り、冷まします。
- ② すべての材料を1cm程度の角切りにし、人参はボイルします。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせ、②を和えます。

宮崎県の郷土料理を学ぼう！

こなます



日向市の細島地区に伝わる「こなます」は、炙ったカツオの身を冷や飯と塩を混ぜて丸め、香ばしく焼き上げた郷土料理です。水揚げ量の多い新鮮なカツオを使い、漁師が船上で食べていました。

”こなます”は“こねまわす”

という意味で、材料をよく混ぜて作ることが名前の由来とされています。

香ばしくて中はもっちりとした焼きおにぎりです。



5月 行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
おやつクッキング(5歳児) 保育参観(~15日)	1	金	野菜たっぷりキッシュ、ポテトサラダ チンゲンサイのスープ、果実	ミルク きなこマカロニ	お茶 かえり	パン
	2	土	焼きビーフン、ちくわの甘煮、果実	牛乳、パン	牛乳 コーンフレーク	ビーフン
憲法記念日	3	日				
みどりの日	4	月				
こどもの日	5	火				
振替休日	6	水				
英語教室(3,4,5歳児)	7	木	チキンカツ、キャベツサラダ、きのこ汁 果実	二色ゼリー	牛乳 ビスケット	ご飯
	8	金	魚の人参みそ焼き、清まし汁 千切り大根の中華サラダ、果実	お茶 カルシウムおにぎり	牛乳 ポーロ	ご飯
	9	土	スパゲティーミートソース フルーツサラダ、チーズ	牛乳、パン	アップルジュース	スパゲティー
	10	日				
災害訓練週間	11	月	手作りシューマイ、卵スープ、 ブロックリーの味噌マヨサラダ、果実	ミルク お麩のラスク	牛乳 胡瓜スティック	ご飯
	12	火	五目豆、ほうれん草の磯和え みそ汁、果実	牛乳 ピーチケーキ	お茶 かえり	ご飯
職員会議	13	水	えび入りかき揚げ、三色なます けんちん汁、果実	ミルク きなこトースト	豆乳 Caせんべい	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	14	木	肉じゃが、ハンバンジー、みそ汁、果実	芋ぜんざい	ヨーグルト	ご飯
幼保小連絡会(南方小学校)	15	金	魚のアングレース、スパゲティーサラダ もずくスープ、果実	豆乳プリン	牛乳 クッキー	ご飯
	16	土	豚丼、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳、パン	牛乳、ビスコ	ご飯
	17	日				
	18	月	豚肉の生姜焼き、白和え、わんたん汁 果実	ミルク スイートポテト	お茶 チーズ	ご飯
リトミック教室(1,2歳児)	19	火	めひかりのから揚げ、中華風サラダ みそ汁、果実	ミルク ごぼうの唐揚げ	牛乳 ちりめん	ご飯
	20	水	ミートローフ、ひじきとツナのサラダ コーンスープ、果実	お茶 千切り大根もち	豆乳 クラッカー	パン
	21	木	魚のカレー焼き、のりじゃが、根菜汁 果実	ミルク チーズクッキー	お茶 せんべい	ご飯
弁当日 花まつり& ほうざい保育園交流会(5歳児)	22	金	※お弁当の準備をお願いします。	牛乳 たご焼き風	牛乳 ビスコ	
	23	土	中華丼、ゆかり和え、果実	牛乳、パン	ゼリー	ご飯
	24	日				
	25	月	ポークカレー、海藻サラダ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 サブレ	ご飯
	26	火	魚の竜田揚げ、カラフルサラダ 呉汁、果実	牛乳 せんべい	豆乳 ウエハース	ご飯
職員会議	27	水	ひじきとベーコンの炒め物 和え物、みそ汁、果実	ミルク チーズ蒸しパン	お茶 あられ	ご飯
内科検診(午後) 太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	28	木	鶏肉のみぞれ煮、マカロニサラダ みそ汁、果実	お茶 焼きおにぎり	牛乳 果実	ご飯
お楽しみ会	29	金	シーフードピラフ、 さっぱりサラダ、わかめスープ、果実	牛乳 ロールケーキ	飲むヨーグルト	ご飯
	30	土	チャンポン、揚げ身の甘煮、果実	牛乳、パン	お茶、かえり	中華麺
	31	日				

0,1,2歳児
3,4,5歳児(主食除く)

*給食・おやつ1日平均：エネルギー493.3cal
*給食・おやつ1日平均：エネルギー415.8cal

タンパク質18.1g 脂質14.2g 食塩1.5g
タンパク質17.8g 脂質14.3g 食塩1.8g

