



# 5月給食だより

あやめ原こども園  
令和7年5月



新緑の若葉がまぶしい季節になり、園庭のこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。入園・進級して1ヶ月が経ち、子どもさんたちは少しずつ新しい環境に慣れてきた様子が見られ活き活きとした笑顔が見られます。疲れが出やすい時期でもあるので、生活リズムを整えながら、たくさん食べて元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

- 生活リズムを整えみんなで楽しく美味しく食事する
- 季節の食べ物に触れ食に興味関心を持つ



## 生活リズム

新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。

## 元気の源・朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



**誕生会 14日(水)**

- ・若竹ごはん
- ・豆腐スープ
- ・オレンジ
- ・ハムの拌三絲
- ・ウインナー

おやつ ・牛乳 ・ロールケーキ

**お弁当の日 26日(月)**

※変更になりました。

朝早くからお弁当作りありがとうございます。無理なくお子様の好きなものをいれてください。

曜日	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	12 21	牛乳 卵ボーロ	五月汁 わかめとしらすの酢の物 りんご	牛乳 キャロットケーキ
火	13 27	みかん缶	魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 わかめの清まし汁	牛乳 卵サンド
水	28	牛乳 スティックパン	切干大根とひじきの炒め煮 キャロットサラダ	お茶 りんご チーズ
木	1 15 29	牛乳 カルシウムせんべい	肉じゃが ごまサラダ	生パン せんべい
金	2 16 30	バナナ	白身魚のあけぼの焼き 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 ふんわり名人
土	24 31	牛乳 きなこせんべい	ミートスパゲティ りんごジュース	牛乳 パン
月	19	りんご	ゴマ汁 小松菜のおひたし	牛乳 チーズ蒸しパン
火	20	スティックチーズ	魚のムニエル 盛り合わせサラダ 清汁	お茶 小倉カップケーキ
水	7	牛乳 せんべい	しらす干しの卵とじ キャベツのおかか和え	お茶 クラッカー オレンジ
木	8 22	牛乳 ミニドーナツ	ハヤシライス ひじきのナムル	ミルク ビスケット バナナ
金	9 23	牛乳 ビスコ	大豆入りハンバーグ 豆腐としめじの味噌汁	ヨーグルト せんべい
土	10	牛乳 ウエハース	汁ビーフン 飲むヨーグルト	牛乳 パン