

平成28年5月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

日	曜	行事予定	旬の食材	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
2	月			チーズ	五穀米 鮭の酒蒸し かぼちゃの甘煮 なすひの味噌汁	おに蒸しパン
3	火			憲法記念日 (休園日)		
4	水			みどりの日 (休園日)		
5	木			子どもの日 (休園日)		
6	金	新: カジキのにんにく風味焼き		コインビスケット	五穀米 カジキのにんにく風味焼き ポテトサラダみそスープ	ウエハース
7	土				ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの黒ごまサラダ味噌汁 チーズ	ハッピーターン
9	月			ビスケット	五穀米 ししゃも焼き キャベツとわかめの酢和え豆腐のすまし汁	ごま塩おにぎり
10	火			いりご	五穀米 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとトマトのサラダ クラムチャウダー	きな粉おにぎり
11	水			かんぱん	肉うどん 人参のごま和え パナナ	おがかおにぎり
12	木	旬: たけのこ		コインビスケット	たけのこごはん 鯖の塩焼き 白和え なめこの味噌汁	人参ジュース 蒸しパン
13	金			バナナ	五穀米 マーボー豆腐 ほうれん草のおがか和え じゃが芋のスープ	スティックパン
14	土				豚丼 キャベツのツナサラダ コーンスープ	ごまビスケット
16	月	旬: サワラ		クラッカー	五穀米 サワラのみそ焼き キャベツと油揚げの炒め煮 玉葱のすまし汁	のり塩おにぎり
17	火			いりご	五穀米 ポークケチャップ 焼き野菜 豆腐の味噌汁	大豆おにぎり
18	水	新: 肉豆腐 (ひき肉)		昆布	五穀米 肉豆腐 (ひき肉) 小松菜とツナのごま和え わかめスープ	マカロニきな粉
19	木			カルシウムせんべい	五穀米 春のじゃが煮 ほうれん草の納豆和え豆腐とわかめの味噌汁	しらすおにぎり
20	金			チーズ	豚肉のみそ丼 もやしのごま酢あえ パナナ	ミニサラダせんべい
21	土				食パン クラムチャウダー レタスのサラダ	丸棒露
23	月			ウエハース	お弁当の日	
24	火	お誕生会		いりご	メロンパン 肉団子のクリームシチュー ブロッコリーのごま和え	じゃこおにぎり
25	水			かんぱん	五穀米 ポークビーンズ ほうれん草のナムル	鮭おにぎり
26	木	旬: グリンピース		昆布	グリンピースごはん カジキのケチャップソース きゅうりのやかり和え 玉葱とわかめのすまし汁	いちごヨーグルト蒸しパン
27	金			いりご	中華丼 はるなめサラダ チーズ	おにぎりせんべい
28	土				ごはん 肉野菜炒め たまごスープ パナナ	ハーベスト
30	月			昆布	五穀米 鮭の塩焼き きゅうりの酢の物 じゃが芋の味噌汁	ごま塩おにぎり
31	火			ビスケット	五穀米 豆腐のコーンみそ焼き いんげんのごまよごし ミニトマト かぼちゃのスープ	しそ昆布おにぎり



今月の旬や人気メニュー

- 6日 カジキのにんにく風味焼き 12日 たけのこごはん
 18日 肉豆腐 (ひき肉) 23日 お弁当の日
 24日 お誕生会 26日 グリンピースごはん



5月のきゅうしょくだより

よく噛んで食べる！

☆よく噛める子を育む

「噛む」という行動には、大切な役割がたくさんあり、またそれは生涯を健康に過ごしていくための基本でもあります。噛むことがもたらす効果を知り、日々の食事で噛むことを訓練し、習慣付けましょう。最初のうちは、1度の食事で噛む回数が多い料理は1品にし、無理なく噛む練習をしていきましょう。

ひみこのはがいーぜ

①肥満予防 ②味覚の発達 ③言葉の発音

④のはっきり ⑤脳の発達 ⑥歯の病気を防ぐ

⑦がん予防 ⑧胃腸の働きを促進

⑨全身の配力向と全力投球

☆噛まないことが及ぼす影響

○窒息事故！

食べ物の塊が大きいまま飲み込むことで発生します。

○歯列不正合！

顎の発達が悪くなることで起こしやすくなる。

○虫歯・歯周病！

唾液の出が悪くなり、口内洗浄力が低下することで起こしやすくなります。

○噛めなくなる！

噛む力を培わないと、意識しても噛めなくなります。

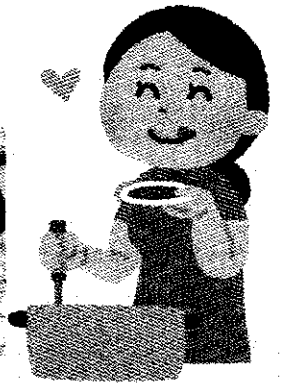
☆噛めるようにするポイント

・食べる意欲を育てる

「食べたい！」という意欲がないと噛まないこともあります。空腹で食べることができる環境を作りましょう。

・しっかりと噛む食べ物を避けない

子どもが食べにくそうだからと避けることなく、食べやすいものの中に混ぜるなどしましょう。



- ・小さく切りすぎない
食べやすいように小さく切ることも大切ですが、少し大きめのものも食べましょう。
- ・やわらかくしすぎない
噛む必要がない食事ではなく、大人よりも少しやわらかいくらいにしましょう。
- ・汁物で流し込まない
少々大きくても流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となります。
- ・お手本を見せる
人の手本が必要です。一緒に食事をしながらよく噛んでいる様子を見せましょう。

5月の旬ものの食べ物って？

新じゃが

豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出し、塩分バランスを調整するので、高血圧の予防に良い、また肉や油料理に付け合わせることで体内の酸性化を防いでくれます。

スナップえんどう

ビタミン類や食物繊維も豊富に含まれており、体の成長にも良く、集中力を高めたり、カルシウムの吸収を促進したりする効果があります。

グリーンピース

食物繊維の含有量が数ある野菜の中でも良い食べ物で、ほんのひと握りのグリーンピースを摂取するだけでも、サラダの大盛り1杯とほぼ同等の食物繊維が摂れます！！

アスパラガス

アスパラガスは貧血の方にたいへん良い野菜です。ビタミンの一種の葉酸も入っているのでまさに貧血にはもってこいの野菜です！肝臓や腎臓にも良いとされているようです。

