



給食だより

5 月 号

御園宇幼稚園



カルシウムについて

「カルシウムは丈夫な骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮にも作用する子ども達の健康と成長には欠かせない栄養のひとつです。乳製品や大豆製品、小魚、海草類、緑黄色野菜に多く含まれています。ご家庭のおやつでもカルシウムを多く含む食品を使ったおやつを積極的に取り入れられるといいですね。気になるメニューがありましたら、レシピを給食調理員におたずねください。



令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

5月はアメリカ合衆国! 気になるメニューは・・・

22日のメニューは ハンバーガーです。国土の約40%を占める農地では、小麦、大豆、とうもろこし、オレンジ等様々な農産物が生産され、酪農や畜産もさかんな国です。アメリカには「いただきます」「ごちそうさま」という表現はありません。

Let's eat!: 食べましょう!

Thank you for the meal (lunch): 食事をありがとう

という表現などで食べ始めの合図や感謝の気持ちを伝えられているんですよ!

今月の栄養量

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45% (うち、おやつは1日の15%)、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのごはんを持参した場合の栄養価です。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児	給与栄養量	547	21.8	16.3	1.5
	栄養目標量	574	23	17.2	1.6
3歳未満児	給与栄養量	502	20.2	16.3	1.4
	栄養目標量	475	19	14.8	1.4

☆行事の日は園でご飯を準備します。箸のみお持ちください。

☆毎月19日前後に食育の日を設定します。和食のメニューを提供します。

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	木	ふっきー	しろみざかなのふらい そえやさい やさいすーぶ	ばんけーき
2	金	まかろにあべかわ	はっぼうさい わふうさらだ	きやろっとむしばん
7	水	おにぎり	にくだんごとやさいのにもん かいそうさらだ	おやつぐらたん
8	木	じゃむさんど	とりてん そえやさい わかたけじる	とうにゆうくずもち
9	金	ほっとけーき	ぶたにくとやさいのごまいため きやべつのしらすあえ	だいずのぎすけに
12	月	みたらしまかろに	ぶたみそかつ そえやさい すましじる	れあよーぐるとけーき
13	火	じゃむさんど	こうやどうふとやさいのうまに こまつなのおかかあえ	ごましゃけむすび こんぶ
14	水	くらっかーさんど	さかなのおーろらあげ そえやさい かれーしちゅー	ゆでそらめめ あられ
15	木	かんきつ	しるなしたんたんめん こーるすろーさらだ	ふれんちとーすと
16	金	ばなな	はっしゅどみーとぼーる かりぼりさらだ	けーくされ
19	月	ほっとけーき	☆あげとうふのわふうあんかけ ぶたじる	おやつやさきそば
20	火	まかろにあべかわ	ぎゅうたまごとじどん しんごぼうときゅうりのさらだ	あんにんどうふ
21	水	おからのけーき	さばのかれーむにえる そえやさい とうふのすましじる	ぼてまるくん
22	木	ばなな	☆おたんじょうかいめにゅー【給食で世界旅行をしよう!～アメリカ～】はんばーがー ぼてとさらだ こーんすーぶ	かくてるぜりー
23	金	きなこくりーむさんど	とりにくのねぎみそかけ そえやさい だいこんのにもん	はりはりおにぎり いりこ
26	月	くらっかーじゃむ	やさいたっぷりまーぼー ちゅうかあえ	おむれっと
27	火	ここあばんけーき	あげさかなのたべきりばんのうそーす なめこのみそしる	みかんぜりー
28	水	きなこすこーん	ばんはっぼう ちゅうかすーぶ	まめごはんむすび いりこ
29	木	ばなな	ぽーくかれー まかろにさらだ	らっしー くっきー
30	金	おにぎり	とりにくのいそべあげ そえやさい ひじきのいりに	かるしうむくらっかー

