

# 5月 こんだて



月	火	水	木	金
<b>2</b>  ・切干大根のみそ汁 切干大根は大根を乾燥させた食品です。乾燥させることによって、栄養が凝縮するので、大根よりも栄養があります。	<b>3</b>  憲法記念日	<b>4</b>  みどりの日	<b>5</b>  こどもの日	<b>6</b> <b>こどもの日メニュー</b>  ・こどもの日メニュー こどもの日はこどもの成長を願う日であるとともに、産んでくれた親へ感謝する日でもあります。ぜひ感謝の気持ちを伝えてね♪
<b>9</b>  ・フルーツポンチ みかん味のゼリーと、パイン、みかん、ももの缶詰が入っています。フルーツはビタミンたっぷり！人気のデザートメニューです。	<b>10</b>  ・たけのこのおかか煮 たけのこの旬は春です。たけのこは竹の若い芽のことで、成長すると背の高い竹になります。食物繊維が豊富な食品です。	<b>11</b>  ・オニオンスープ オニオンスープは玉ねぎがたくさん入っているので甘みが出るスープです。玉ねぎは116kgも使います！大人2人分くらいの体重です！	<b>12</b>  ・水餃子スープ 水餃子が入った中華味のスープです。日本では餃子といえば焼き餃子のイメージですが、中国では水餃子の方が食べられているそうです。	<b>13</b>  ・三色和え 三色和えは、もやし、にんじん、小松菜が入っていて白、赤、緑の三色です。しょうゆ、砂糖、かつおだしで味付けをしています。
<b>16</b> りんごヨーグルト  ・ツナピラフ ツナはまぐろから作られていて、DHAやEPAなどの栄養がたくさん入っています。脳の動きがよくなったり、血液をサラサラにします。	<b>17</b>  ・にんじんしりしり にんじんを千切りにして炒めた沖縄の郷土料理です。「しりしり」とは沖縄の方言で「千切り」という意味です。	<b>18</b>  ・味噌ラーメン ラーメンの具にメンマが入っています。メンマは何からできているか知っていますか？10日にも使われている食材です。	<b>19</b>  ・豚肉のチャプチェ 豚肉のチャプチェは豚肉、千切りにした野菜、春雨を炒めた韓国の料理です。ごはんによく合うおかずになっています。	<b>20</b>  ・わかめサラダ わかめは海藻の仲間です。わかめには食物繊維やミネラルなどの栄養が入っています。便秘やむくみ、高血圧の予防になります。
<b>23</b>  ・豚丼のねぎ塩丼 豚肉は疲労回復してくれるビタミンB1が豊富です。長ねぎにはビタミンB1の吸収を高めてくれる栄養が入っていて良い組み合わせです！	<b>24</b>  ・ふきの油炒め ふきは4～5月が旬の春の食材です。アクがとても強いので、茹でてアクを抜いてから食べる山菜です。春の食べ物を味わってね。	<b>25</b>  ・アスパラシチュー アスパラは5～6月が旬で一番甘みがあっておいしい時期です。アスパラギン酸という栄養があり、疲労回復の効果があります。	<b>26</b>  ・白菜のごま和え ごま和えに入っているごまは、「すりごま」です。すりごまはごまをすりつぶしているため、体に吸収しやすい形になっています。	<b>27</b> <b>小松菜の日</b>  ・小松菜のサラダ こ(5)まつ(2)な(7)の語呂合わせで今日は小松菜の日です。小松菜はカルシウムを多く含むので成長期のみなさんに食べてほしい野菜です。
<b>30</b>  ・豚キムチ豆腐 キムチは発酵食品で乳酸菌がたくさん含まれています。乳酸菌はお腹の調子を良くしてくれるので、免疫力が上がります！	<b>31</b>  ・なめこ汁 なめこがヌルっとするのはムチンという栄養です。ムチンは口や鼻などの粘膜を守って、免疫力を高めてくれます。	家族で取り組んでみませんか？ <b>早起き・早寝・朝ごはん</b>  保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。		