

# ぱくぱくカレンダー

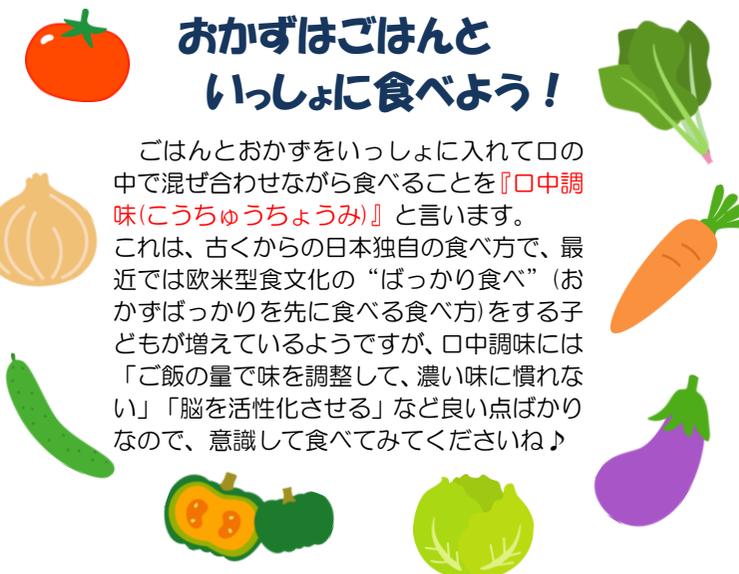
ちややこどもえん

令和6年

5月

新緑の青葉にすがすがしさを感じる時期になりました！入園・進級から一カ月が過ぎ、子どもたちも段々と新しいクラスに慣れてきたようです。食べる量も増え、給食時間にお友だちと楽しそうに話す声も聞こえてきますよ。給食を通して食事は楽しいものであり、身体にはもちろん心にもおいしいものであることを感じてほしいと思います♪

月	火	水	木	金	土
旬の野菜 ~セロリ~ セロリは約95%が水分にもかかわらず、たくさんの栄養素を含んでいます。おなかの調子を整える食物繊維や血圧を下げる働きがあるカリウムなどが豊富です！		<b>1</b> ふりかけごはん エビフライ、かぶとはるまき パプリカのサラダ カラフルマカロニスープ かしわもち	<b>2</b> ごはん 魚のカレームニエル 付け合せ クリームコーンスープ きな粉ラスク	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>◆9◆</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
こどもの日	鮭寿司 麩のすまし汁 くだもの チーズドッグ	ごはん 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ 野菜スープ フルーツヨーグルト	ごはん 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう わかめのすまし汁 マスカットゼリー	ごはん 若鶏と大豆の香り和我え ゆでキャベツ 沢煮わん パイナップルケーキ	和風スバゲティ ビーンズサラダ くだもの ♪お楽しみ♪
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
パン ハンガリアシチュー ハワイアンサラダ くだもの 小松菜とツナの味噌おにぎり	豆ごはん 甘酢漬け 油揚げの味噌汁 バナナ蒸しパン	ごはん 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 レタススープ レーズンクッキー	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 厚揚げの味噌汁 ※かみかみサンド	ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め オニオンスープ くだもの ごぼじゃがフライ	みそラーメン 小魚入りはりはり漬け くだもの ♪お楽しみ♪
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
ごはん 肉団子と豆腐のスープ ベーコンと野菜のソテー くだもの シュガートースト	照り焼きチキンスバゲティ キャベツのマリネ くだもの 杏仁豆腐	セロリかき揚げ丼 えのきたけのすまし汁 くだもの たけのこの里クッキー	ごはん 魚の煮つけ ごま酢和え 新玉葱の味噌汁 チヂミ	パン 鶏肉のトマトチーズ焼き 付け合せ 豆乳スープ 梅こんぶおにぎり	焼うどん わかめスープ くだもの ♪お楽しみ♪
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
ごはん 肉じゃが 酢の物 くだもの ひすい白玉	ねぎ塩豚丼 かぼちゃの味噌汁 くだもの ヨーグルトケーキ	ごはん 豆腐チャンプル 中華スープ くだもの じゃが芋のバター焼き	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ ミネストラスープ ごまチュール	ごはん 若鶏の甘辛 付け合せ ごぼうスープ ジャパニーズワッフル	



## おかずはごはんといっしょに食べよう！

ごはんとおかずをいっしょに入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを『**口中調味(こうちゅうちょうみ)**』と言います。これは、古くからの日本独自の食べ方で、最近では欧米型食文化の“ばっかり食べ”(おかずばっかりを先に食べる食べ方)をする子どもが増えているようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」など良い点ばかりなので、意識して食べてみてくださいね♪

## ☆レシピ紹介☆ ～ねぎ塩豚丼～

28日  
登場！

### 材料(4人分)

- ごはん…丼ぶり4杯分
- 豚肉…350g
- にんにく…1かけ
- キャベツ…150g
- 玉葱…200g
- ねぎ…40g
- ごま油…大さじ1
- 中華スープの素…大さじ1
- 酒…小さじ1
- 塩…小さじ2
- こしょう…少々

### 作り方

- ①にんにくをみじん切りにし、その他の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②ごま油を入れフライパンを熱し、にんにくと豚肉を加熱し、さらにキャベツと玉葱を入れ火が通るまで炒める。
- ③②の中に☆の調味液を入れて炒める。
- ④丼ぶりにごはんをよそい、③を上に乗せて完成！