

# 5月のメニュー



\*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日		月	火	水	木	金	土
日にち		<p>…お弁当について…</p> <p>毎月、家庭からお弁当を持ってきていただく日があります。今年度もご協力をお願いいたします。</p> <p>ごはんなどの<b>主食3、主菜1、副菜2</b>くらいのバランスがベストです。丸い粒のものは喉に詰まらないようにカットしましょう。お弁当箱の漂白（除菌）も定期的に行うようお願いいたします。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>適量もバランスよく食べられる 3・1・2弁当箱法*</p> <p>お弁当箱に 主食・主菜・副菜を 3・1・2の割合で つめる方法です。</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>					
未満児	主食 おやつ						
全児	おかず						
	おやつ						
日にち		4	5	6	7	8	9
未満児	主食 おやつ						
全児	おかず						
	おやつ						
日にち		11	12	13	14	15	16
未満児	主食 おやつ						
全児	おかず						
	おやつ						
日にち		18	19	20	21	22	23
未満児	主食 おやつ						
全児	おかず						
	おやつ						
日にち		25	26	27	28	29	30
未満児	主食 おやつ						
全児	おかず						
	おやつ						

## 〈今月の給食目標〉

食事のマナーを身に付けよう！

## 〈おしらせ〉

15日（金） ごはんはいりません  
29日（金） お弁当の日



立春から数えて88日目にあたる日を「八十八夜」といい、今年は5/2（土）です。暦の上ではこの日から夏になり、農作業を始める目安とされています。また、この日に摘んだお茶は養分を蓄え、うま味も多い一番茶で、飲むと「無病息災に過ごせる」と言われています。

## カテキン

- 生活習慣病予防
- 殺菌作用
- 口臭・虫歯予防
- 食中毒予防

## テアニン

- 心と体をリラックスさせる



今月の栄養給与量		
栄養価	1・2歳児	3歳以上児
エネルギー (kcal)	496	425
タンパク質 (g)	18.3	20.9
脂質 (g)	17.1	21.9
食塩 (g)	1.4	1.7