



きゅうしょくだより 6月

令和7年6月1日発行 加茂こども園

成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が望ましいよ

炭水化物



体や脳を動かすメインエネルギー。

肉・魚以外も豊富だよ

タンパク質



筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

食事からしかとれないよ

ミネラル



水分調節など、体の様々な機能を働かせる。

ビタミン

野菜や果物以外でもとれるよ



ほかの栄養素の働きを助ける。

脂質

少量でパワー発揮！



体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。

栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。

食育クイズ！

パプリカと言えば、赤や黄色ととてもカラフルな野菜ですが、次の3つのうちで本当にある色のパプリカはどれでしょう。

- ①白色 ②ピンク色 ③青色

正解は①白色です。

夏に旬を迎えるパプリカ。

パプリカには、赤色、黄色、緑色、オレンジ色、茶色、紫色、黒色、白色と8種類あります。

日本では赤色のパプリカが1番売れているそうです。

5月たんじょうかいメニュー／



☆こいのぼりおにぎり ☆コンソメスープ

☆唐揚げ ☆ブロッコリーの海苔和え



こんだてひょう

日	曜日	昼	食	おやつ
1	日			
2	月	ビーフシチュー もやしのナムル パイン		★あじさいゼリー
3	火	ひじきの炒め煮 春雨サラダ 卵焼き		菓子 牛乳
4	水	けんちん汁 ふんわりナゲット ごまふりかけ		菓子 牛乳
5	木	切り干し大根煮 洋風白和え 黄桃		★ブアマンケーキ 牛乳
6	金	焼きうどん ひじきとささみの和風サラダ みかん		菓子 牛乳
7	土	クリームシチュー スティックきゅうり		菓子 牛乳
8	日			
9	月	青菜の炒め煮 とうもろこしのかき揚げ ごまたくあん		菓子 牛乳
10	火	親子丼 大豆サラダ パナナ		★野菜チップス 牛乳
11	水	貝沢山味噌汁 タラのカレーチーズ焼き オレンジ		菓子 牛乳
12	木	炒り鶏 五目納豆 ゆで卵		菓子 牛乳
13	金	コーン入りかき玉汁 焼魚 パナナ		菓子 牛乳
14	土	豚汁 焼魚		菓子 牛乳
15	日			
16	月	豆乳味噌汁 レンコンとゆで卵のサラダ 黄桃		★スイートポテトパイ 牛乳
17	火	お好み焼き きゅうりとツナの酢の物 味付けのり		菓子 牛乳
18	水	豆腐チャンプルー 白菜サラダ パイン		★きなこプリン
19	木	スープ春雨 ジャガ芋のチーズ焼き みかん		菓子 牛乳
20	金	たんじょうかい あじさいランチ わかめスープ ミニハンバーグ		菓子 ヤクルト
21	土	パン 牛乳		菓子 牛乳
22	日			
23	月	ジャーマンオムレツ はりはり漬け ごまふりかけ		菓子 牛乳
24	火	ハンバーグ かぼちゃサラダ トマト		菓子 牛乳
25	水	根野菜鶏汁 焼魚 味付けのり		★ポップコーン 牛乳
26	木	ひじきスパゲッティ ブロッコリーとかにかまのサラダ 炒り卵		菓子 牛乳
27	金	カレー フルーツサラダ 福神漬		★さつま芋の塩キャラメル 牛乳
28	土	中華丼 やみつきピーマン		菓子 牛乳
29	日			
30	月	酢豚 ほうれん草とベーコンのチーズオムレツ パナナ		菓子 牛乳

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。