



5月の給食だよ

若葉が青々と茂り、太陽の日差しに初夏を感じる季節になりました。すみれ乳児院の桃も花が落ち、緑の葉がそよそよと風に揺られています。爽やかな風に誘われて、どこかへ出かけたくくなりますね。例年5月の初旬頃には、日中は半袖でも過ごしやすいほどに気温が上昇します。お散歩などに行った際、日差しの暑さに汗が出る時期です。急な気温の変動に、からだが追いつかず、体調を崩してしまうこともあるでしょう。日中の暑い中では、水分補給をしっかり行い、脱水・熱中症に気をつけましょう！

今月は、水分補給についてのお話です。

～水分補給のポイント～

① 飲みたくなる前に

のどの渇きは脱水の一手手前です。子どもが飲みたがる前に水分を補給しましょう。

② こまめに少しずつ

一度にたくさん飲むのではなく、こまめな水分補給が大切です。食事や起床時・就寝前等時間を決めると摂りやすいです！



必要な水分の量
食事と飲料水を合わせると…

乳児 (0～1歳) : 1.2ℓ	1回で3口くらいでOKです!!!
幼児 (1～6歳) : 1.5ℓ	
学童 (6～12歳) : 2ℓ	
おとな : 2.5ℓ	

③ どんなものが良い??

水分補給には、甘くないものを選びましょう！ミネラル豊富な番茶や、ノンカフェインの麦茶、水は子どもに好ましい飲み物です。ジュースや牛乳は水分補給になりますがカロリーが高いため、おやつ時など時間をきめて飲ませましょう。スポーツドリンクは発熱・脱水時に適した飲み物ですが、糖分が高いため普段はひかえましょう。



●どうしても甘い飲みものが飲みたいときは…
↓
コップにとりわけて飲みましょう。



ももいろグループ ☆ウェルカムパーティをしました☆

新年度が始まり、ももいろグループに新しいお友だちと新しい職員が来てくれました！“ようこそ、ももいろグループへ”という思いを込めて、おやつにじゃがいもとさつまいものポテトチップスを手作りし、ジュースで乾杯をしてパーティーをしました。



いつもと違うおやつの時間にちょっぴりドキドキする子もいましたが、ポテトチップスを食べ始めるとニコニコ笑顔に変わっていきました。自分のお皿に山盛り入れる子、1枚ずつ食べていく子、両手に持って食べている子、パリパリの音を楽しむ子と色々な姿が見られました。今年1年たくさんご飯を食べて元気モリモリのももいろグループで過ごしていきたいです。

5月 予定献立表

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	1、29日：ご飯、鯖のゴマみそ焼き 小松菜のソテー、すまし汁、果物 15日：ご飯、松風焼き にんじんシリシリ、みそ汁、果物	1日：きなこトースト、牛乳 15日：梅味噌おにぎり、お茶 29日：麩ラスク、牛乳	1日【お誕生日献立】 煮込みうどん、大根のそぼろ煮 フルーツヨーグルト 15、29日：ご飯、とんかつ ごぼうの煮物、すまし汁 (29日：みそ汁)
2日 16日 30日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	2、16日：カレーライス  ゆで卵サラダ、果物 30日：親子丼、肉じゃが、果物	2、16日：やきいも、牛乳 30日：ツナおにぎり、お茶	2、16日： ご飯、カレーのクリームグラタン ブロッコリーのゴマ和え、スープ 30日：ご飯、肉団子、 ブロッコリークリーム煮、スープ
3日 17日 31日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	3、17日：豚汁うどん ひじきの五目煮、果物 31日：あんかけラーメン 長芋の煮物、果物	3、17日： じゃこおにぎり、お茶 31日：【ドーナツパーティー】	3、17日：ご飯、とり天 納豆和え、すまし汁 31日：ご飯、鯖のマヨ焼き キャベツの煮物、すまし汁
4日 18日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、さばの梅しそ焼き キャベツしのだ煮 みそ汁、果物	菓子 牛乳	洋風三色丼 洋風肉じゃが 
5日 19日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き 大根の煮物 すまし汁 果物	くるくるジャムサンド 牛乳	5日【こどもの日】  こいのぼりオムライス にんじんグラッセ、スープ 19日【お誕生日献立】 かまぼこ入りうどん、から揚げ フライ風ポテト、フルーツポンチ
6日 20日	(火)	パン2種、バナナ チーズ、牛乳	ご飯、あおさの卵焼き 白菜の煮物、みそ汁、果物	ケチャップおにぎり お茶	ご飯、アジのジージー焼き かぼちゃの煮物、すまし汁
7日 21日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、麻婆豆腐 ツナじゃが煮、スープ、果物	ヨーグルト・菓子 お茶	焼きそば 肉団子スープ
8日 22日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、鯖の塩焼き 筑前煮、みそ汁、果物	かぼちゃスティックパイ 牛乳	ご飯、コロケ ゆで野菜、トマトスープ
9日 23日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	ハヤシライス、ゆで卵 フルーツヨーグルト	おかかおにぎり お茶	ご飯、鶏ミンチの海苔巻き きゅうりチャンプル、みそ汁
10日 24日	(土)	パン2種、バナナ ヨーグルト、牛乳	トマトスパゲティ にんじんのマヨソテー、果物	バナナケーキ  牛乳	ご飯、さばのカレー風味焼き 大根のマーボ煮、すまし汁
11日 25日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、豚肉の変わり焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	牛丼 長芋の煮物
12日 26日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	ご飯 肉豆腐 白菜の煮物 みそ汁 果物	じゃこトースト 牛乳 	12日【お誕生日献立】 おにぎり (さくら、ちゅうりっぷのみ) ウイナーラーメン、から揚げ フルーツポンチ (ちゅうりっぷ以外) 26日：ご飯、えのきつくね カレーきんぴら、すまし汁
13日 27日	(火)	パン2種 バナナ ブロッコリー 牛乳	13日：ご飯、鶏マーマレード焼き チリコンカン、スープ、果物 27日【防災食】 防災パスタ チリコンカン、バナナ	春巻きスイートポテト 牛乳	13日：ご飯、カレーの磯辺焼き 納豆和え、みそ汁 27日【お誕生日献立】 カレーライス、野菜スティック フルーツヨーグルト
14日 28日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、鯖の若草焼き (28日：鰯) 高野豆腐の煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト・菓子 お茶	味噌煮込みうどん じゃがいもの煮物

～5月の予定～

☆ 5日【こどもの日】 夕食…こいのぼりオムライス、にんじんグラッセ、スープ

☆ 27日【防災食】 昼食…防災パスタ、チリコンカン、バナナ
※被災時を想定して、備蓄食材を使用したパスタをホーム職員が調理をします。

☆ 31日【ドーナツパーティー】 おやつ…ドーナツ各種 (各Gへのワゴン販売です)

☆ 朝食パンのお買い物☆ 7日、14日、21日

おたんじょうび おめでとう

1日、12日
19日、27日

お誕生日おめでとう!
元気にすくすく育ちますように☆