



**かしわ餅・ちまき**

カシワの木は、新しい芽が伸びるまで、古い葉っぱが地面に落ちません。カシワと同じように、子どもと家族が元気にいられますようにと願って、かしわ餅を食べます。ちまきは形が毒ヘビに似ています。毒ヘビを食べたつもりで毒に慣れておけば、病気や悪いものに負けない、強い体になれると考えていました。5月5日はこどもの日です。みんなが元気に大きく成長してほしいと願う日でもあります。かしわ餅もそうですが、日々の食事もしっかりとり、好き嫌いをなく食べる習慣を身につけましょう！



月	火	水	木	金	土
<p><b>よくかんで食べることの効果</b> よくかむことで、食べ物が細かく碎かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。 ●食べ過ぎを防ぐ●脳の動きを活発にする ●むし歯を予防する●食べ物の消化を助ける</p>	<p><b>春野菜を食べよう！</b> 寒さに耐え、冬の間にエネルギーをためこんだ春野菜は体の新陳代謝を盛んにしてくれ、冬のなまった体を目覚めさせてくれます。春野菜には、アスパラや新じゃが、新玉ねぎ、たけのこ、春キャベツ、グリーンピースなどがあります。</p>		<p>1 豚丼 じゃが芋炒め 果物</p>	<p>2 ご飯 味噌汁 納豆ボール 野菜のゆかり和え 果物</p>	<p>3 憲法記念日</p>
<p>5 こどもの日</p>	<p>6 振替休日</p>	<p>7 ご飯、じゃが芋のスープ煮 厚揚げのケチャップ煮 ゆでスナップえんどう 果物 (鯉のぼりどら焼き)</p>	<p>8 ご飯 豆腐すまし汁 野菜のかき揚げ きゅうりの酢の物 果物</p>	<p>9 ご飯 味噌汁 豚肉と昆布の炒め煮 小松菜のしらす和え 果物</p>	<p>10 パン 牛乳</p>
<p>12 ドライカレーライス 豆腐スープ 果物 (米粉蒸しパン)</p>	<p>13 ご飯 味噌汁 魚と野菜の甘酢和え フルーツカクテル</p>	<p>14 ご飯 味噌汁 豆腐のえび風味焼き きんぴらごぼう 果物</p>	<p>15 味噌炒め丼 味噌汁 果物 (フルーツプリン)</p>	<p>16 ご飯 野菜のポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き 人参のシンプルサラダ 果物</p>	<p>17 パン 牛乳</p>
<p>19 新玉ねぎと豚の炊き込みご飯 豆腐のすまし風煮 ししゃもの胡麻衣焼き 果物、(大根餅)</p>	<p>20 ハヤシライス サラダ 果物</p>	<p>21 わかめご飯 けんちんうどん さつま芋のレモン煮 果物 (フルーチェ)</p>	<p>22 カレーライス ヨーグルト</p>	<p>23 ご飯、わかめスープ マーボー豆腐 春雨の酢の物 果物 (新玉ねぎのパン)</p>	<p>24 パン 牛乳</p>
<p>26 誕生会 さっぱりしらす丼 味噌汁 野菜のそぼろあんかけ 果物 (豆乳餅)</p>	<p>27 ご飯、大豆汁 鶏の甘辛煮 バイクド里芋とゆでブロッコリー フルーツカクテル</p>	<p>28 誕生会 誕生会献立 竹の子おこわ ハンバーグ 添え野菜 果物</p> 	<p>29 グリーンピースご飯 味噌汁 白身魚のフリット キャベツのサラダ 果物</p>	<p>30 ご飯 豆腐のスープ 鶏肉のトマトソース煮 粉ふき芋 果物</p>	<p>31 パン 牛乳</p>