



5月 給食の献立

完全給食日のお知らせ

完全給食 5月 2日(月)

お誕生会 20日(金)

3歳以上児は主食はいりません。また、5月20日(金)は、お誕生日会でカレーライスが給食に出ます。
うさぎ・ばんだ・きりんぐみは、名前を付けたスプーンも持ってきてください。 [] の日です。

日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
2日(月)	牛乳	おせんべい	たけのこごはん ちくわのはさみ揚げ お浸し(白菜) みそ汁(豆腐・わかめ) いちご	
6日(金)	牛乳	クッキー	タンドリーチキン スパゲッティサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) バナナ	ごはん
7日(土)	牛乳	ビスケット	コーン入り卵焼き ビーフン炒め 白菜のスープ オレンジ	クロワッサン
9日(月)	牛乳	おせんべい	すり身ハンバーグ ほうれん草とひじきのサラダ みそ汁(キャベツ・人参) りんご	ごはん
10日(火)	牛乳	♡サンドイッチ	たぬきうどん きゅうりとささ身の胡麻和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
11日(水)	コーンフレーク牛乳かけ		チキンカツ ツナポテトサラダ みそ汁(鶏卵・玉ねぎ) バナナ	ごはん
12日(木)	牛乳	クッキー	マカロニグラタン 切干大根とひじきの煮物 みそ汁(えのき茸・人参) パイン	ごはん
13日(金)	牛乳	おせんべい	ポークビーンズ 春雨サラダ みそ汁(大根・わかめ) りんご	ごはん
14日(土)	牛乳	ビスケット	スパゲッティナポリタン 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ	バターロール
16日(月)	牛乳	クッキー	豚肉の生姜焼き 大根きんぴら みそ汁(白菜・油揚げ) パイン	ごはん
17日(火)	牛乳	おせんべい	塩ラーメン きゅうりとわかめの酢の物 チーズ バナナ	梅干おにぎり
18日(水)	牛乳	♡甘納豆マフィン	マーボー豆腐 マカロニサラダ みそ汁(ほうれん草・人参) オレンジ	ごはん
19日(木)	牛乳	おせんべい	ほっけのムニエル きゅうりとちくわの和え物 みそ汁(鶏卵・ねぎ) りんご	ごはん
20日(金)	お誕生日会	牛乳・クッキー	カレーライス バンサンスウ コンソメスープ パイン	
21日(土)	牛乳	おせんべい	焼きそば コールスローサラダ わかめスープ バナナ	クロワッサン
23日(月)	牛乳	ビスケット	豚肉と大根の味噌煮 小松菜のフレーク和え すまし汁(豆腐・ねぎ) りんご	ごはん
24日(火)	牛乳	クッキー	かきたまそうめん 白菜の胡麻和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
25日(水)	牛乳	♡フレンチトースト	ハンバーグの野菜ソース ポテトサラダ みそ汁(鶏卵・わかめ) バナナ	ごはん
26日(木)	牛乳	おせんべい	豚肉と厚揚げの煮物 しらすの和え物 すまし汁(はんぺん・長ねぎ) りんご	ごはん
27日(金)	牛乳	クッキー	鶏肉のマーマレード焼き 大豆とひじきの炒り煮 みそ汁(キャベツ・人参) パイン	ごはん
28日(土)	牛乳	ビスケット	焼きぎょうざ 春雨の炒め物 コンソメスープ りんご	クロワッサン
30日(月)	プリン・おせんべい		白身フライ 切干大根の胡麻和え みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	ごはん
31日(火)	牛乳	クッキー	ミートスパゲッティ チーズサラダ コンソメスープ オレンジ	バターロール

❀園のだし汁はすべて手作りです！❀

園の給食で使われているだし汁を紹介します。離乳食・みそ汁・すまし汁・煮物などは昆布・煮干し・かつお節(全て国産の物を使用)で手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが食材の味を生かした料理に仕上がります。

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます。(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつです

食育だより

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



🍷 噛むの大切さ 🍷

食事をするとき「かむ」ことにどれだけ意識していますか？「かむ」ことは食べる物をくだけだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

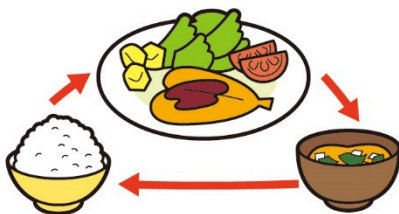
- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べる物の消化・吸収アップ

食事時間は短かったり、せかしたりすると、どうしてもかまずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よくかんで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけるとよいです。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



子どもの日のお祝い

かしわの木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

