

5月 しょくじだより

R4. 5月 わらべのうち保育園

今年度スタートして早いもので1ヶ月が過ぎました。新しい環境に子どもたち、職員共に少しずつ慣れてきて、食べる量も徐々に増えてきているところです。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、たいよう組での給食・おやつのスタイルも変化しています。子ども達の間隔を広げての食事。食べている時は黙食とし、静かに食べることを伝えています。お友だち同士お話したいこともたくさんあり、なかなか難しいですが、少しずつ黙食も子ども達の中に浸透してきているように思います。

おうちでの時間も増える中、子どもとの簡単なクッキングの時間をぜひ作ってみてください。サラダの野菜をちぎったり、盛り付けを手伝ってもらったり、簡単なものでも食べ物に触れることで食事への興味がぐんと上がりますよ。

お弁当作りのポイント

- ①ご飯、主菜(肉、魚、卵)野菜の割合は3:1:2が理想です。ブチマト、ブロッコリー、煮物など野菜も入れましょう。
- ②気温が高くなると腐りやすいので、夕食の残りを入れる時は朝必ず加熱しなおしましょう。ごはんは先に入れて、さめてからふたをしましょう。
- ③子どもの食べきれるサイズのお弁当箱に詰めましょう。
- ④彩りがきれいにまとまれば、栄養バランスもバッチリです。【赤、黄、緑、白、茶(黒)】
- ⑤デザートは、食後のごほうび程度で十分です。多すぎると糖分の取り過ぎにつながります。(例えばリンゴ1/6個、みかん小1/2個、イチゴ2個)



食事のマナー ご家庭でもみんなで気をつけましょう!!

- ・食べる前と食べた後は「いただきます」「ごちそうさま」と感謝を言葉にしましょう。
- ・食器に手を添えて、ひじをつかないよい姿勢で食べましょう。正しい茶碗の持ち方や箸の持ち方を意識してみましょう。
- ・ごちそうさまの前に、茶碗やお皿にごはん粒や野菜はついていませんか?
- ・食べ終わるまでは、きちんと座って食べましょう。

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 鮭のパン粉焼き 大豆ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ				ピラフ こいのぼりバーグ アスパラサラダ スープ フルーツ	きなこマカロニ クッキー
ゴマ昆布おにぎり 牛乳				かぶとパイ 牛乳	
9	10	11	12	13	14
ごはん 魚の塩こうじ焼き ごぼうとレンコンきんぴら みそ汁 フルーツ	たけのこごはん 高野の唐揚げ りっちゃんサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん スタミナ納豆 新じゃがごまみあえ みそ汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 青菜ののり和え みそ汁 フルーツ	お弁当の日	ホットケーキ せんべい
かいじゅうドーナツ 牛乳	おふのラスク 牛乳	豆ごはん お茶	焼きサバ寿司 お茶	和風スパゲッティ 牛乳	
16	17	18	19	20	21
ごはん さばのみそマヨ焼き 白菜とツナのさっと煮 すまし汁 フルーツ	大豆カレーライス ごぼうのサラダ はりはり漬け フルーツ	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃソテー みそ汁 フルーツ	ごはん ししゃものフライ コールスロー スープ フルーツ	ごはん 鶏ごぼうのつくね 春キャベツの和え物 みそ汁 フルーツ	みたらしだんご クラッカー
みそスコーン 牛乳	芋ようかん 牛乳	五平餅 牛乳	バースデーパン 牛乳	カレーピラフ お茶	
23	24	25	26	27	28
ごはん 干草焼き 小松菜の和風サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏と大豆の煮物 アスパラとヤングコーンのソテー みそ汁 フルーツ	じゃこおにぎり 鮭の照り焼き 切干ナポリタン たけのこ煮 フルーツ	ごはん マーボーじゃが バンサンスー わかめスープ フルーツ	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き れたすサラダ クラムチャウダー フルーツ	蒸しパン ドーナツ
バナナマフィン 牛乳	おかかチーズおにぎり お茶	ゴマクッキー 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	きなこおはぎ 牛乳	
30	31				
ごはん 豚と厚揚げの炒め物 大豆のサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ みそ汁 フルーツ				
中華おこわ お茶	ほうれん草チーズ蒸しパン 牛乳				

◎ 先月、たいよう組さんが、よもぎ団子作りのクッキングをしました。自分たちで散歩途中によもぎを取りに行きました。春のよもぎの匂いを嗅いだり、包丁でたたいたり、団子をこねたりと楽しくお団子を作りました。いつもと違ったお団子に、春の季節を感じていましたよ。とってもおいしく頂きました。