

5月 しょくじだより

R5. 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。

春のやわらかな日差しや草木や小鳥のさえずりに、お外へ散歩したくなる毎日です。春の気持ちのよい季節に、お友達や先生と元気に外遊びを楽しんで、体をたくさん動かして欲しいです。

旬の春の食材(竹の子、アスパラガス、春キャベツなど)を使った食事で、丈夫な心と体を育てていきたいです。

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。プチトマト、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ておきましょう。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	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん チャプチェ カミカミサラダ スープ フルーツ	ごはん 肉じゃが 茹でキャベツのゴマドレ和え みそ汁 フルーツ				きなこマカロニ クッキー
ヨーグルトゼリー お茶	ゆかりおにぎり 牛乳				
8	9	10	11	12	13
ピラフ こいのぼりバーグ サラダ スープ フルーツ	ごはん さばのみそソース 春キャベツのさっと煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 豚の生姜焼き レタスの中華サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ふきとじゃが芋のそぼろ煮 青菜のおかか和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆ソテー みそ汁 フルーツ	ホットケーキ せんべい
かぶとパイ 牛乳	ツナ炊き込みご飯 牛乳	ピザトースト 牛乳	おからチーズケーキ 牛乳	ごま昆布おにぎり お茶	
15	16	17	18	19	20
ごはん 魚のカラフル焼き ささみときゅうりの和え物 みそ汁 フルーツ クッキー 牛乳	ごはん 筑前煮 納豆サラダ みそ汁 フルーツ 黒米おにぎり お茶	ごはん シシャモの天ぷら 五目きんぴら みそ汁 フルーツ 高野プリッツ 牛乳	お弁当の日	ハヤシライス 切干はりはり こうもりサラダ フルーツ もちもちチーズパン 牛乳	みたらしだんご クラッカー
22	23	24	25	26	27
ごはん さばのソース煮 野菜のレモン和え みそ汁 フルーツ おかかチーズおにぎり お茶	ごはん てまりシュウマイ ナムル みそ汁 フルーツ ナポリタン 牛乳	わかめおにぎり 鶏の小判焼き さつま芋の甘煮 ツナサラダ フルーツ バースデーパン 牛乳	ごはん 厚揚げとじゃが芋煮 ひじきのミルクィーサラダ みそ汁 フルーツ 高野のココアソフトクッキー 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 梅サラダ スープ フルーツ 鮭ごはん 牛乳	蒸しパン ドーナツ
29	30	31			
ごはん 鮭の西京焼き いんげんの胡麻和え すまし汁 フルーツ チャーハン 牛乳	ごはん 肉豆腐 ひじきのナムル みそ汁 フルーツ お花畑蒸しパン 牛乳	きつねうどん 大豆のゴマネーズあえ じゃがいもバター焼き フルーツ いももち 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、団子をご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。