

5月 しょくじだより

R6. 5月 わらべのうち保育園

入園進級して一か月が経ちました。新緑の中で元気にあそび、みんなと一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたちです。疲れが出てくる時期でもありますので、ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思ひます。おうちでも十分な睡眠・朝ごはんを食べるなど生活リズムが崩れないように気を付けましよう。

食事のマナーについて

「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」には、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちや、食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。0歳児クラスでも個々に保育者と一緒に言うなどしています。小さいうちから身につけたい習慣です。



「正しい姿勢で食べよう」

正しい姿勢で食べると食事への集中力が高まります。地面に足を付けて食べることで噛む力も、高まります。地面に足がつかないときは足置き台を置きましょう。牛乳パックで作れます。

・大きいクラスの子は食器に手を添えて、ひじをつかないよい姿勢で食べましよう。正しい茶碗の持ち方や箸の持ち方を意識してみましよう。

上手くできていないときは大人がお手本を見せましよう。

テーブルとからだのあいだにはげんこつ1個あけよう



背筋を伸ばそう

イスによりかからない

足をぶらぶらせず、床につける

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 魚団子焼 大学トマトいも みそ汁 フルーツ	ごはん 切干炒めに スナッフエンドウ けんちん汁 フルーツ		
6	7	8	9	10	11
	チキンライス えびフライ アスパラサラダ スープ フルーツ <small>子どもの日献立</small>	ごはん あじの南蛮漬け たけのこの煮物 みそ汁 フルーツ	ごはん 豚の香味焼き マヨサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん スタミナ納豆 ごぼうのにしめ みそ汁 フルーツ	クッキー せんべい
13	14	15	16	17	18
りんごのかぶとばい 牛乳	いももち 牛乳	ヨーグルト お茶	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 お茶	ホットケーキ クラッカー	
ごはん シヤモの天ぷら ふきとジャガイモのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ	たけのこご飯 厚揚げみそ焼き きぬさやソテー すまし汁 フルーツ	冷やしうどん 青菜胡麻和え 大豆五目煮 フルーツ	お弁当の日		
20	21	22	23	24	25
ゴマじゃこスティック 牛乳	かぼちゃドーナツ 牛乳	手作りふりかけごはん 牛乳	まめごはん お茶	フルーツゼリー 牛乳	蒸しパン ドーナツ
27	28	29	30	31	
ごはん さばの胡麻みそ焼き 酢の物 すまし汁 フルーツ	ごはん チンジャオロースー 大豆ドレッシングサラダ みそ汁 フルーツ	中華丼 たたききゅうり たまごスープ	ごはん アジのマリネ 大根の煮物 みそ汁	おにぎり、りんご 鶏のから揚げ風 たけのこ煮 いんげんの胡麻和え	園弁当の日
おからチーズケーキ 牛乳	焼きおにぎり お茶	納豆トースト 牛乳	赤飯 牛乳	塩やきそば お茶	

◎ 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。いつもと違つたお団子に、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。