

5月

しょくじだより

R7. 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、みんなで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います。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ょう。

今年度初めての手作り弁当の日があります

○丸くて小さいもの(ミニトマト、ぶどう、ウズラの卵などは、誤嚥・窒息に繋がるため、使用を控えるか、1/2か1/4にカットして入れてください。
また、カップのゼリーなどは窒息の恐れがあるので入れないようにしてください。

○お弁当箱は開けやすもので、**全てに記名**をお願いします。小さいクラスはスプーン、箸が使えるお子さんは箸を入れて下さい。

○食中毒予防の為、おかずはしっかり加熱、そしてしっかり冷ましてからフタをしましょう！

○デザートは食後のごほうび程度で十分です。
(例えばみかん小1/2個、いちご2個程度)



そらまめ



絵本「そらまめくんのベット」でおなじみのそらまめですが、どうして**そらまめ**という名前がついたか知っていますか？

そらまめのさやは空に向かって伸びます。その様子から空豆(そらまめ)と名前がついたといわれています。

今が旬のそらまめですが、あまり食べる機会が少ない野菜ではないでしょうか。実は栄養豊富でバランスのとれたお野菜なのです。

ぜひ、おうちの食卓にも並べてみてくださいね。一緒にさやから出してみても楽しいですよ！



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ごはん 鮭の西京焼き 小松菜サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ベーコン醤油豆腐 バンバンジー 中華風コーンスープ フルーツ	
			米粉のジャムケーキ 牛乳	カルシウムおにぎり 牛乳	
5	6	7	8	9	10
		ごはん 魚のシュンユイ 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ ごまパン 牛乳	ピラフ エビフライ ツナマヨサラダ スープ フルーツ かぶとパイ 牛乳	ごはん ふきと新ジャガのそぼろ煮 かぼちゃのチーズ焼き みそ汁 フルーツ 納豆巻き 牛乳	ホットケーキ せんべい
12	13	14	15	16	18
ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き レタスの中華サラダ みそ汁 フルーツ かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 牛肉と切干の炒め煮 ひじきのミルクィーサラダ 絹さやのみそ汁 フルーツ 豆ごはん 牛乳	ごはん アジのカレーマリネ たけのことがんも煮 みそ汁 フルーツ おからチーズケーキ 牛乳	お弁当の日	ごはん スタミナ納豆 そらまめのほくほくサラダ すまし汁 フルーツ ツナと塩昆布の炊き込みご飯 お茶	ごへいもち クラッカー
19	20	21	22	23	24
ごはん 魚のソース煮 納豆サラダ みそ汁 フルーツ チーズおかかおにぎり 牛乳	ごはん 鶏のレモンソース コールスローサラダ スープ フルーツ 芋かりんとう 牛乳	ごはん さばのごまみそ焼き 和風サラダ すまし汁 フルーツ フルーツゼリー 牛乳	ぎつねうどん 金時豆の甘煮 はりはり漬け フルーツ バースデーパン 牛乳	ごはん 納豆の岩石揚げ 切干ナポリタン 豆乳汁 フルーツ ゆかりおにぎり 牛乳	クッキー ドーナツ
26	27	28	29	30	31
ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴら みそ汁 フルーツ 米粉蒸しパン 牛乳	ごはん ひじきハンバーグ 青菜のソテー みそ汁 フルーツ きつねおにぎり 牛乳	ごはん 千草焼き 春雨サラダ みるくみそ汁 フルーツ いもち 牛乳	おにぎり 鶏のから揚げ風 ポテトサラダ たけのこソテー フルーツ 梅じゃこごはん お茶	ごはん 鮭のパン粉焼き 小松菜のじゃこ浸し みそ汁 フルーツ ナポリタン 牛乳	蒸しパン せんべい

◎ 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。