



爽やかな日差しが届くようになり、戸外活動も多くなりました。子ども達も元気よく遊び、お給食もモリモリと食べられる姿が見られて大変嬉しく思います。楽しい大型連休ももうすぐですね。楽しいこと、おいしいものがいっぱいですね。連休明けは少し疲れが出てくるころかと思っておりますので、ゆったりと楽しい給食の時間を過ごせられるよう配慮していきたいと思っております。

5月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (火)	肉じゃが・大根サラダ・わかめスープ・キウイ	・おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・キャベツの甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳
2日 (水)	赤魚の煮つけ・きんぴらごぼう・ほうれん草のおひたし・キノコの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ふかしもち
7日 (月)	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 スイートポテトパイ
8日 (火) オープン保育	焼きそば・鶏の唐揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・いちご	おかゆ・じゃがいものペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (水) 英語教室	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・キウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (木) スイミング ふれあい広場	ポークカレー・ポイルサラダ・ポテトサラダ・卵スープ・バナナ	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザトースト
11日 (金) 避難訓練 赤十字登録式	タラフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・キャベツの甘煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (土)	マーボー豆腐・アスパラベーコン巻き・ほうれん草のおひたし・わかめスープ・バナナ	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草のだし煮・スープ	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (月)	餃子・春雨サラダ・キャベツの味噌汁・いちご	おかゆ・白菜のマッシュ・高野豆腐のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 サターアングダー
15日 (火)	鮭塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・キノコ汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日 (水) 学びの教室	すき焼き風煮・ポテトサラダ・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (木)	レンコンしゅうまい温野菜添え・小松菜白和え・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	おかゆ・小松菜の白和えペースト・根菜のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 チーズ揚げ
18日 (金) 習字教室	エビとイカのチリソース煮・ほうれん草とキャベツのおかか和え・ニラと卵の味噌汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしもち
19日 (土)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・厚揚げの味噌汁・キウイ	おかゆ・キャベツの甘煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
21日 (月) 誕生会	ユージンチ・フライドポテト・ポイルサラダ・しらすとわかめのご飯・豚汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (火)	肉団子甘酢あんかけ添え・ひじき煮・コーンスープ・キウイ	おかゆ・ブロッコリーの柔らか煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
23日 (水)	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・かきたま汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (木) スイミング ふれあい広場	チキンカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・若竹汁・キウイ	おかゆ・キャベツのうま煮・根菜の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト
25日 (金)	おでん・三色ナムル・すまし汁・オレンジ	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (土)	ブルコギ・鶏ささみのわかめ酢のもの・すいとん汁・バナナ	おかゆ・人参グラッセ・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・ポトフ・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
29日 (火)	サバと大根の煮物・納豆・ほうれん草のおかか和え・カブの味噌汁・キウイ	おかゆ・大根マッシュ・ほうれん草のペースト・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (水) 学びの教室	納豆春巻き・わかめ酢のもの・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜のうま煮・ほうれん草のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
31日 (木)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・炒り豆腐・わかめの味噌汁・メロン	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。

「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。



プチミルクフィーユ

15時のおやつに出しているかわいいプチミルクフィーユです。いっぱい並べたパイを見て、ケーキ屋さんみたいと子どもたちも大喜びでした。

- 材料
- ・冷凍パイシート…1枚
 - ・ジャムやクリーム…適量
 - ・いちご…6粒ほど
 - ・バナナ…1本
 - ・卵黄…1個分



- ①オーブンを200℃で予熱しておきます
- ②冷凍パイシートを自然解凍し、6等分にします
- ③卵黄をはけでパイシートに塗ります
- ④200℃のオーブンで10分ほど焼きいろをつけます
- ⑤パイが焼きあがったら粗熱が取れるまで置いておきます
- ⑥いちご、バナナをスライスします
- ⑦粗熱が取れたパイを横に半分に分けます
- ⑧パイにジャムを塗り、いちご、バナナをのっけて完成です

食卓は人々が集い、語る場所

食卓での食事風景は、ご家庭によって様々です。食卓は、その日の出来事や食べている料理の話をするなど、さりげない会話ができる大切なコミュニケーションの場でもあります。また、会話や表情などからお互いの心や体の状態を知ることができます。みんなで交わすコミュニケーションも、食事をおいしくさせる要素の一つ。楽しい雰囲気大切にしましょう。



食育クイズ

Q | おいしいだしのもとになるのは次のうちどれ？

- ①ちりめんじゃこ ②かつお節 ③ひじき

A | 正解は②。かつお節は、カツオの身を加熱して乾燥させた保存食品です。

沸騰した湯に入れると、おいしいだしがとれます。みそ汁や麺つゆなど、香りが引き立つ料理に向いています。



<< 今月の目標 >>

正しい姿勢で食べましょう

