



# 5がつのこんだてひょう



令和2年 平田保育所

## 金



～今月の目標～

正しい姿勢で食べよう  
食事のあいさつをしよう



新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい環境や保育所の食事に少しずつ慣れ、一緒に食事していると笑顔を見せてくれたり、話しかけてくれたりします。今月の目標は「正しい姿勢で食べよう」「食事のあいさつをしよう」です。保育所では食事中に猫背になったり、テーブルにひじをついたり、姿勢が崩れてしまう様子が見られます。姿勢が悪いと食事に集中できず、消化・吸収も悪くなります。姿勢をよくすると、血流がよくなり脳の活性化にもつながります。保育所でも大人が手本となるような姿勢をみせたり、ポスターなどを使って話をしていきたいと思ひます。また、あいさつについても身につけていくように、子どもたちと一緒に食事をしながら声をかけていきたいと思ひます。

1
(午前のおやつ1. 2歳児)
きな粉マカロニ・牛乳
ごはん
魚の南蛮漬け
ブロッコリーのおかか和え
煮昆布
しめじのみそ汁
じゃこおにぎり
お茶

月	火	水	木	金
4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 <b>振替休日</b>	7	8 <b>こどもの日献立</b>
<b>5月5日はこどもの日です。【端午の節句】</b> こいのぼりには、「鯉が急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ様子と子どもの成長を重ね合わせ、たくましく元気に育ってほしい」という願いが込められています。 8日(金)はこどもの日献立です。給食にこいのぼり寿司、午後のおやつはこどもの日にちなんだクッキーです。子どもたちの成長を願い心をこめて作りたいたと思ひます。		 ※ 青字は新メニューです。	かわちばんかん パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーレード焼き 新じゃがの煮物 小松菜のごま和え もやしのみそ汁 セロリの塩こうじふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	みたらし団子 お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 いちご 子どもの日クッキー 牛乳
11	12	13	14	15
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 ひじきのマリネ 春キャベツの浅漬け えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き 切干大根の煮物 いんげんのごま和え 豆乳入りみそ汁/みかん じゃが芋のポン・デ・ケーキ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶 ジャーチャー麺 まめなサラダ ボイルブロッコリー いらたま汁 かわちばんかん あさりしぐれおにぎり 牛乳	煮昆布 牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜の磯香和え 揚げ出し豆腐 しじみのすまし汁 チキンライス 牛乳	黒ごませんべい お茶 ごはん キャベツとじゃこの春巻き 筑前煮 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 きな粉団子 牛乳
18	19	20	21 <b>弁当の日</b>	22
みかん(なつみ) パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリーのごまマヨ和え はりはりなます あさり汁 ホットケーキ(イチゴジャム添え) パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん さばのみそ煮 納豆和え アスパラの焼き浸し 切干大根のみそ汁/夏みかん もちもちふきおにぎり 牛乳	粉ふき芋 お茶 ごはん 豆腐ナゲット スナッペンどうのおかか和え ごぼうの梅煮 春雨スープ 鶏そぼろおにぎり お茶	豆乳クッキー お茶  マジカルゼリー お茶	煮豆 お茶 ごはん タンドリーチキン キャベツのマリネ ボイルアスパラ ごぼうのクリームスープ 炒り玄米おにぎり 牛乳
25	26 <b>誕生会</b>	27	28	29
麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え なめこ汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	かりかりいりこ 牛乳 グリンピースごはん とんかつ 野菜のみそドレッシング和え 粉ふき芋 野菜スープ 夏みかん 豆乳ココアゼリー お茶	ココアクッキー 牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 ほうれん草のコーン和え ゆでスナッペンどう もやしのスープ ひじきとツナのおにぎり 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 鮭のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ アスパラとじゃが芋の カレー焼き キャベツのミルクスープ/りんご のりおにぎり お茶	チーズ お茶 三色どんぶり こんにゃくの炒め煮 和風サラダ 麩のすまし汁 豆腐ドーナツ 牛乳

### どんな姿勢で食べるといいの？

正しい姿勢で食事ができるように、食事の環境を見直してみましよう。テーブルや椅子の高さが合っていないと足がぶらぶらしてしまい、食事に集中しにくいです。足の下に台を置くなど工夫してみましよう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。クッションなどを入れると背筋が伸びます。
- \* テーブルにひじをかけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



### たけのこの皮はぎをしたよ！

そう組の子どもたちが、たけのこの皮はぎをしました。「お家でもやったことある！」「茶色の洋服を取るんだよ」と楽しそうに話をしながら、友だち同士で教え合う姿が見られました。また、たけのこの自分の顔と比べたり、大きさの違うたけのこの重さを比べてみたり、はいだ皮をお皿に見立てて、ままごと遊びをする子もいました。春ならではの食材に触れ、興味津々でお手伝いをしていましたよ。楽しい体験となりました。



### ～簡単おやつレシピの紹介～

お家でお子さんと一緒に  
手作りおやつを作ってみませんか？

#### ☆豆腐ドーナツ

<材料 幼児4人分>

- ・木綿豆腐…60g
- ・小麦粉…60g
- ・片栗粉…小さじ2
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ・塩…ひとつまみ
- ・砂糖…大さじ3

<作り方>

- ①ボールに豆腐、塩、砂糖を入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ②①に粉類を入れ混ぜ合わせる。
- ③生地がまとまったらボール状に丸めるか、リング状にする。
- ④こんがりきつね色になるまで揚げる。

