



5がつのこんだてひょう



平成29年 平田保育所



今月の目標
正しい姿勢で
食べよう

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も少しずつ慣れ笑顔を見せてくれたり、話しかけてくれたりします。慣れたころに疲れから体調を崩しやすくなりますので、起きる時間、寝る時間、食事の時間などを決めて生活リズムを整えていくことが大切です。お子さんの様子を見ながら少しずつ整えていきましょう。今月の目標は『正しい姿勢で食べよう』です。一緒に給食を食べていると、子どもたちの食べる姿勢が気になることがあります。私たち調理担当者も、一緒に食べながらお手本となる姿を知らせたり、ポスターを使ったりして分かりやすく伝えていきたいと思ひます。

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ1、0歳児) かわちバンカン・パスタライス牛乳	2 アスパラのおかか和え・牛乳	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 端午の節句
ごはん さばの塩焼き 春キャベツのカレー炒め 油揚げのみそ汁 焼ビーフン パスタライス牛乳	ごはん 酢豚 ほうれん草の中華和え にら玉汁 黒豆おにぎり 牛乳	こいのぼりには、 急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育って欲しい という願いが込められています。また、柏の葉には 邪気を払い、一家繁栄の願い が込められています。保育所では、9日(火)をこどもの日献立にしています。子どもたちの成長を願い作りたいたいと思ひます。お楽しみに♪		
8 マカロニきな粉牛乳 ごはん 松風焼き ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 チキンライス お茶	9 こどもの日こんだて かりかりいりこ パスタライス牛乳 こいのぼり寿司 魚の塩こうじ焼き 春キャベツの昆布和え あさりのすまし汁 みかん(なつみ) こいのぼりクッキー パスタライス牛乳	10 煮昆布牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 ほうれん草のコーン和え もやしのスープ 新じゃが芋もち ゆでスナックえんどう・牛乳	11 高野豆腐のしっとりラスク風牛乳 五穀ごはん 鮭のムニエル 野菜のみそドレッシング和え そうめん汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	12 煮豆牛乳 ごはん 厚焼き卵 きんぴらごぼう 具だくさん汁 かわちバンカン わかめおにぎり お茶
15 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚のごま味噌焼き あらめの炒め煮 みつばのすまし汁 塩おにぎり パスタライス牛乳	16 みたらし団子牛乳 わかめうどん 納豆かきあげ 小松菜と切干大根の和えもの みかん(なつみ) 牛しぐれおにぎり 牛乳	17 麩のラスク牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 新じゃが芋の煮物 しめじのみそ汁 パウンドケーキいちごジャム添え 牛乳	18 ふかし芋お茶 ごはん さわらのガーリックパン粉焼き 空豆と新玉ねぎのサラダ アスパラのスープ りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳	19 遠足・弁当の日 豆乳クッキー お茶 もちもちおからボール 牛乳
22 りんご・パスタライス牛乳 ごはん さばのみそ煮 小松菜の磯香和え 麩のすまし汁 あさりのしぐれおにぎり パスタライス牛乳	23 煮昆布・牛乳 ごはん 肉じゃが スナックえんどうのおかか和え 切干大根のみそ汁 ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳	24 誕生会 かりかりいりこ・牛乳 グリーンピースごはん ハンバーグ 三種のボイル野菜 しじみのみそ汁 みかん(なつみ) 豆乳ムースケーキ お茶	25 ぞうのびのびりすくすくの日 麩の黒糖がらめ・牛乳 ごはん 筑前煮 おからサラダ じゃが芋のみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	26 ぱんだのびのびひよこすくすくの日 蒸し南瓜・牛乳 ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのおかか煮 春雨スープ かわちバンカン ヨーグルトスコーン 牛乳
29 みかん(なつみ) パスタライス牛乳 ごはん 揚げレバーのごまソースからめ 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁 ホットケーキ パスタライス牛乳	30 こあら・うさぎのびのびの日 クッキー お茶 金時豆入りごはん ぶりの照り焼き ばんさんすう 厚揚げのみそ汁 昆布ごはん 牛乳	31 きな粉豆牛乳 ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ ごぼうのクリームスープ りんご ごまチャーハン お茶	<p>どんな姿勢で食べるといいの？</p> <p>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ょう。テーブルや椅子の高さが合っていないと足がブラブラしてしまい、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ょう。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。</p> <p>テーブルとお腹の間は、こぶし一個分あけます。</p> <p>背中をまっすぐ伸ばします。クッションなどを入れると背筋が伸びます。</p>	



筍の皮はぎをしたよ！<ぞう1組>

先月、ぞう1組さんに筍の皮はぎのお手伝いをしてもらいました。大きな筍を、まずはじっくり見て観察し、匂いを嗅いで「くさーい」や「いいにおい」「毛がはえる。」などいろいろなつぶやきがありました。「洋服を何枚着てるかな？」の言葉かけに、子どもたちはどんどん皮をはいていきます。「家でもやったことあるよ！」と家での様子を教えてくれる子もいました。筍は、翌日の給食で土佐煮にして食べました。とても柔らかくホクホクした食感でおいしかったです。

