



5がつのこんだてひょう



令和3年 平田保育所

月	火	水	木	金
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
 <p>青字は 新メニューです。</p>	 <p>5月5日はこどもの日です。【端午の節句】 こいのぼりには、「鯉が急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ姿と重ね合わせ、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。 7日(金)はこどもの日献立です。給食にこいのぼり寿司、午後のおやつは子どもの日にちなんだクッキーを作ります。子どもたちの成長を願い、心をこめて作りたと思います。お楽しみに♪</p> 	<p>(午前のおやつ0.1.2歳児) チーズ・お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ 煮昆布 もやしのみそ汁 わかめおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>みたらし団子 お茶</p> <p>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 こどもの日クッキー 牛乳</p>	
10	11	12	13	14 誕生会
<p>麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 厚焼き卵 キャベツのマリネ じゃこきゅうり 切干大根のみそ汁</p> <p>牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>野菜クラッカー 牛乳</p> <p>ごはん 魚のみそ焼き こんにゃくの炒め煮 まめなサラダ 麩のすまし汁 みかん(なつみ) 鶏そぼろおにぎり 牛乳</p>	<p>スナッペンどうのおかか和え 牛乳</p> <p>ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 春キャベツの浅漬け えのきのみそ汁</p> <p>いちごのソフトクッキー 牛乳</p>	<p>きな粉マカロニ 牛乳</p> <p>ごはん 魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え セロリのきんぴら ほうれん草のみそ汁</p> <p>チキンライス 牛乳</p>	<p>黒ごませんべい 牛乳</p> <p>グリーンピースごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のみそドレッシング和え 粉ふき芋 あさり汁 りんご マジカルゼリー お茶</p>
17	18	19	20 弁当の日	21
<p>みかん(なつみ) パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 揚げレバーのケチャップ和え はりはりなます スナッペンどうのおかか和え しめじのみそ汁</p> <p>黒豆おにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</p> <p>五穀ごはん 魚の塩こうじ焼き 大豆の煮物 小松菜のごま和え 鶏ごぼう汁 夏みかん</p> <p>じゃが芋のポン・デ・ケージョ 牛乳</p>	<p>煮豆 お茶</p> <p>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</p> <p>のりおにぎり 牛乳</p>	<p>豆乳クッキー お茶</p>  <p>黒糖蒸しパン 牛乳</p>	<p>かりかりいりこ 牛乳</p> <p>ジャージャー麺 アスパラとじゃが芋の カレー焼き ブロッコリーの磯香和え 野菜スープ かわちばんかん ひじきとツナのおにぎり 牛乳</p>
24	25 ぞうのびのび りすくすくの日	26	27 こあらのびのび うさぎすくすくの日	28
<p>麩の青のりスナック パスタライズ牛乳</p> <p>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</p> <p>じゃこおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>ブルーベリーヨーグルト お茶</p> <p>ごはん さばのみそ煮 納豆和え アスパラの焼き浸し にらたま汁 夏みかん</p> <p>豆腐ドーナツ 牛乳</p>	<p>粉ふき芋 牛乳</p> <p>ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのごまマヨ和え ごぼうの梅煮 春雨スープ</p> <p>きな粉団子 牛乳</p>	<p>ココアクッキー お茶</p> <p>ごはん 鮭のムニエル  そら豆と新玉ねぎのサラダ 小松菜の磯香和え キャベツのミルクスープ りんご あさりしぐれおにぎり お茶</p>	<p>煮昆布 お茶</p> <p>三色どんぶり 和風サラダ いんげんのごま和え しじみのみそ汁</p> <p>もちもちふきおにぎり 牛乳</p>

31 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日

かわちばんかん
パスタライズ牛乳

ごはん
タンダーチキン
ひじきのマリネ
ポイルブロッコリー
ごぼうのクリームスープ
炒り玄米おにぎり
パスタライズ牛乳

今月の目標
正しい姿勢で食べよう

筍の皮はぎをしたよ!

先月、ぱんだ組さんに筍の皮はぎのお手伝いをしてもらいました。子どもたちは筍の形、皮や根っこをつぶつぶに触れて「毛がはえてるね。」「このイボイボなんだろ〜。」とじっくり観察する姿がありました。友だちと力を合わせて、固い皮を一枚ずつはぎながら、「(皮が)まだまだあるよ!」「あ、白くなったよ。」などいろいろなつぶやきが聞こえてきました。

暖かく過ごしやすい季節になりましたね。子どもたちは、新しい環境や保育所の食事も慣れ笑顔を見せてくれたり、話しかけてくれたりします。一方で慣れた頃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。



どんな姿勢で食べるといいの?

背筋を伸ばして正しい姿勢で食べると、見た目だけでなく、胃が圧迫されないため消化吸収の働きが良くなります。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。保育所では、大人が手本となる姿を見せ、知らせていきたいと思えます。

- <良い姿勢のポイント>
- ☆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。
 - ☆テーブルにひじをつかない。
 - ☆お茶碗やお皿は手に持つ。
 - ☆両足を床につける。
 - ☆テーブルとおなかの間はこぶし一つ分あける。



ひっぱるよ!
せーの!!