



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 パスタチャライズ牛乳</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 パスタチャライズ牛乳</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 パスタチャライズ牛乳</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) パスタチャライズ牛乳</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 パスタチャライズ牛乳</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 パスタチャライズ牛乳</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 パスタチャライズ牛乳</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
パスタチャライズ牛乳

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
パスタチャライズ牛乳

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。

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、皮や根っここのつぶつぶに触れて「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つぶやきが聞こえてきました。お手伝いの後は、皮を丸めてアイスクリームに見立てたり、皮を並べたりと子どもならではの発想で遊んでいました。お手伝いを通して、季節の食材の匂いを知らせ、実際に見て触れて嗅ぐことで食への興味や関心を広げるきっかけになればと思っています。



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!!