



# 5がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩のココアラスク パスタライズ牛乳 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ブロッコリーのツナ和え ほうれん草のみそ汁 きな粉団子 パスタライズ牛乳	2 人参プリッツ 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜と切干大根の和え物 じゃが芋のみそがらめ あさり汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	3 <b>憲法記念日</b> <b>&lt;旬の食材&gt;</b>  スナッペンとう・そら豆・ グリーンピース・きぬさやなどの 豆類がおいしい季節を迎えます。 今月の給食にたくさん取り 入れていますよ。さやから 豆を出したり、すじを取ったり するお手伝いも、子どもたち にお願いしようと思います。	4 <b>みどりの日</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、勢いよく泳ぐ姿と重ね合わせ、子どもたちが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。 9日(火)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」を作ります。子どもたちの成長を願い、心を込めて作りたいと思います。お楽しみに♪ 	5 <b>こどもの日</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん ミートローフ 和風サラダ フライドポテト セロリのスープ 炊き込みごはん 牛乳
8 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ いんげんのごま和え 切干大根のみそ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	9 <b>こどもの日献立</b> 煮豆 牛乳 こいのぼり寿司 魚の照焼き 春キャベツの和え物 花麩のすまし汁 いちご お楽しみクッキー 牛乳	10 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 彩り和え ごぼうの梅煮 しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳	11 黒ごませんべい お茶 ごはん 魚のみそ焼き マカロニサラダ スナッペンとうのおかか和え 五目汁・かわちばんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳	12 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん ミートローフ 和風サラダ フライドポテト セロリのスープ 炊き込みごはん 牛乳
15 野菜クラッカー お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 切干大根のサラダ 小松菜のコーン和え 豆腐のみそ汁 のりおにぎり パスタライズ牛乳	16 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き ブロッコリーのごま和え 粉ふき芋 卵のすまし汁 五平餅 牛乳	17 もちもちおから 牛乳 ごはん/豆乳入りみそ汁 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け かわちばんかん わかめおにぎり 牛乳	18 <b>弁当の日</b> かりかりいりこ 牛乳  ごまチャーハン 牛乳	19 チーズ お茶 ごはん 豆腐ナゲット アスパラのしそ和え 焼きかぼちゃ もやしのみそ汁 韓国風ごはん 牛乳
22 ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照焼き キャベツの煮物 じゃこきゅうり しめじのみそ汁・夏みかん 和風ツナおにぎり パスタライズ牛乳	23 <b>誕生会</b> きな粉豆 牛乳 ハヤシライス マセドアンサラダ ゆでスナッペンとう りんご 米粉のケーキ(ココアソースかけ) お茶	24 いちごヨーグルト お茶 ごはん/なめこ汁 魚のフライ チンゲン菜の オイスターソース炒め 春キャベツのマリネ 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	25 煮昆布 牛乳 グリーンピースごはん 鶏肉のレモンだれ おからサラダ セロリのきんぴら 厚揚げのみそ汁 新じゃが芋もち 牛乳	26 みたらし団子 お茶 五穀ごはん さばのみそ煮 納豆和え 焼きアスパラ わかめのすまし汁・りんご カレーピラフ 牛乳
29 りんご お茶 ごはん/ごぼうのクリームスープ 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ きのこのしょうゆ焼き 黒米おにぎり パスタライズ牛乳	30 のりごまクッキー お茶 ごはん/えのきのみそ汁 魚の衣焼き あらめの炒め煮 きゅうりとささみの酢の物 チキンライス 牛乳	31 大豆とごまのせんべい 牛乳 ツナ麻婆丼/春雨スープ 昆布とキャベツの中華だれ ポイルそら豆 かわちばんかん 米粉のドーナツ 牛乳	<b>&lt;今月の食育目標&gt; 食事のマナーを知ろう</b> 食事のマナーは、食事中的コミュニケーションを円滑にし、食卓を楽しく幸せにするものです。そして、食事を通して毎日の繰り返しで少しずつ身につけていきます。 子どもたちにとって保護者の方は一番身近な先生です。お手本を見せてあげてくださいね。 <b>食事の姿勢</b> ~良い姿勢のポイント~ お腹と机の間をこぶし1個分開ける 背中を伸ばす ひじの高さが机の高さになるように 足の裏はしっかり床につける	

## 旬の皮はぎをしたよ!



先月、ぞう組さんが旬の皮はぎのお手伝いをしました。子どもたちは、旬の皮や根っこのつぶつぶに触れて「毛がふさふさする」「このつぶつぶは食べられるかな?」とじっくり観察していました。また、友だちと力を合わせて固い皮を1枚ずつはぐ姿もありました。春ならではの食材に触れ、興味津々でお手伝いしていましたよ。

いっぱいお洋服着てるね!

きれいにむけたよ!



## 食事のあいさつ

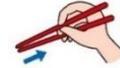
食事の前後のあいさつには、食材や携わってくれた人々に対する感謝の気持ちが込められています。日本の文化として、子どもたちにその意味を伝えていきたいですね。

## 箸の使い方

箸を上手に持つことも「食事のマナー」ですね。~持ち方のポイント~



親指と人差し指、中指を使い、鉛筆にぎりです(フォークの持ち方も同じです)



もう一本の箸を親指の付け根から親指と中指の間に差し込む



下の箸は動かさずに上の箸を上下に動かしましょう