



5がつのこんだてひょう



《今月の食育目標》

- ★食器の持ち方を身につけよう (3～5歳児) ★正しい姿勢で食べよう (0～2歳児)

新年度が始まり、子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れて元気に過ごし、給食やおやつを楽しく食べています。

私たち調理担当者は、子どもたちとのふれあいの中で食事のマナーを伝えています。今月は、年齢に合わせて食器の持ち方や正しい姿勢についてわかりやすく知らせます。子どもは大人の様子をまねることでマナーを身につけていきます。ご家庭でも大人が手本を見せ、褒めてあげながら日々の食事の中で身につくようにしたいですね。



正しい食器の持ち方



令和8年 平田保育所

金

1 こどもの日献立

(午前のおやつ0・1・2歳児)

黒糖ビスケット・お茶

こいのぼり寿司

魚の照り焼き

春キャベツの和え物

花魁のすまし汁

デコポン

お楽しみクッキー

牛乳

月	火	水	木	金
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8
背筋をピンと伸ばして食べよう 姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。 よい姿勢をつくるためのポイント いすに深く座る 背もたれに寄りかからない 机と体はこぶし1つ分あける 両足を床につける		青字は新作メニューです。	麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と切干大根の和え物 焼き南瓜 わかめのみそ汁 和風ツナおにぎり 牛乳	かりかりいりこ お茶 ごはん 鶏肉と野菜の黒酢風 マカロニサラダ ゆでスナップえんどう 厚揚げのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳
11 麩の青のリスナック お茶 ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーのごま和え 切干大根サラダ なめこ汁 じゃこおにぎり 牛乳	12 いちごヨーグルト お茶 グリーンピースごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	13 チーズ お茶 ごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ きくらげともやしのナムル ボイルそら豆 そうめん汁 五平餅 牛乳	14 誕生会 もちもちおから お茶 ハヤシライス フレンチサラダ 粉ふき芋 夏みかん 米粉のバナナパウンドケーキ 牛乳	15 弁当の日(遠足) 豆花クッキー お茶
18 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの煮物 じゃこきゅうり 小松菜のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	19 みそスコーン お茶 ツナ麻婆丼 キャベツのしそ和え 甘辛じゃが芋 鶏ごぼう汁 かわちばんかん しそおにぎり 牛乳	20 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 厚焼き卵 カラフルサラダ スナップえんどうのおかか和え 春雨スープ もちもちパン 牛乳	21 豆乳スープ お茶 ごはん 肉じゃが まめなサラダ ブロッコリーの和え物 はんぺん汁 カレーそぼろおにぎり 牛乳	22 人参プリッツ お茶 ごはん 魚のフライ チンゲン菜のオイスターソース炒め ボイルアスパラ もやしのみそ汁/夏みかん 炒り玄米おにぎり 牛乳
25 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鶏肉のレモンだれ 小松菜のコーン和え 春雨の酢の物 油揚げのみそ汁 のりおにぎり 牛乳	26 煮豆 お茶 ごはん/夏みかん 魚の衣焼き きゅうりとささみの酢の物 煮昆布 キャベツのみそ汁 チキンライス 牛乳	27 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き 彩り和え ごぼうの梅煮 えのきのすまし汁 新じゃがが芋もち 牛乳	28 きな粉かぼちゃ お茶 五穀ごはん/かわちばんかん さばのみそ煮 納豆和え いんげんのごま和え しじみのみそ汁 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	29 カレークラッカー 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

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、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。

1日(金)は『こどもの日献立』です。子どもたちの成長を願い、心を込めて作りたと思います。お楽しみに♪

《旬の食材》

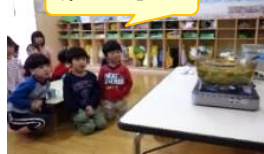


きぬさや・スナップえんどう・グリーンピース・そらまめなどの豆類が美味しい季節をむかえます。今月の給食にたくさん取り入れていますよ。さやから豆を出したり、すじをとったりするお手伝いも子どもたちにおもしろいと思っています。

よもぎ団子を作ったよ！ (どう・ぼんだ組)

散歩先で摘んだよもぎを使って、よもぎ団子を作りました。よもぎの匂いや団子のやわらかい感触を感じながらとても楽しんでいましたよ。おやつの時間にはガラスの鍋を使い、団子を茹でるところを見ました。はじめは鍋底にあった団子が、ぶかぶかと浮かんでくる様子をじっと見つめていました。自分たちで作ったよもぎ団子は、より一層おいしかったようで、あっという間に食べていましたよ。

浮かんできた！



〈よもぎをすりつぶしています〉 〈よもぎと団子の粉をこねています〉



〈団子を丸めています〉



白いつ粉が緑に！

丸めてベタン。おいしくなれ！

やわらかくておいしいよ！