

5月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月	こいのぼりと遊ぼう会	ブルコギ丼、野菜スープ、果実	こいのぼりクリッキー、野菜ジュース	牛乳・パン	ご飯
3	火					
4	水					
5	木					
6	金	花まつり(ひまわり)	タコライス、ナムル、果実	もちもちチーズパン、ミルク	豆乳・コーンフレーク	ご飯
7	土		チャンポン、胡瓜のたたき、果実	牛乳・果実、リツツ	牛乳・クラッカー	中華麺
8	日					
9	月		ベーコンの炊き合わせ、春雨の酢の物、しらすのスープ	お菓子・牛乳	豆乳 ふかし芋	ご飯
10	火		魚の竜田揚げ、きんぴら、油揚げとレタスのスープ、トマト	コーンマヨトースト、ミルク	牛乳・果実	ご飯
11	水	英語	鶏肉のマーマレード焼き、和風スパゲティーサラダ、きのこ汁、果実	スイートポテト、ミルク	牛乳・パン	ご飯
12	木		かばちゃんのそぼろ煮、酢の物、みそ汁、トマト	梅が枝もち、お茶	バナナヨーグルト	ご飯
13	金		魚のみぞチーズ焼き、大豆サラダ、豚肉と白菜のスープ、果実	フルーツゼリー	豆乳・コーンフレーク	ご飯
14	土		ハヤシライス、さっぱりサラダ、果実	牛乳せんべい、果実	牛乳・クラッカー	ご飯
15	日					
16	月		鶏の香味焼き、キャベツ和え、豚汁、トマト	ちりめんおにぎり、お茶	豆乳・パン	ご飯
17	火	太陽スポーツ	手作りシユーマイ、胡瓜のたたき、コーンスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・コーンフレーク	ご飯
18	水	わくわくランチ	あんぱんまんピラフ、唐揚げ、ナムル、トマト、清汁	ジャムサンド、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
19	木		ひじき炒め、マカロニサラダ、みそ汁	豆乳もち、お茶	牛乳・果実	ご飯
20	金		魚の磯辺揚げ、三色なます、白菜とベーコンのスープ、ちりめん	お麸のラスク、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
21	土		三色ごはん、もやしの胡麻和え、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッcker	ご飯
22	日					
23	月		野菜たっぷりキッシュ、春雨サラダ、野菜スープ、果実	焼き芋、ミルク	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
24	火	クッキング(以上児)	豚肉の生姜焼き、もやしの胡麻和え、味噌汁、果実	よもぎクリッキー、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
25	水	英語 わくわくおやつ	魚のみぞ焼き、ナムル、清汁	いちごプリン	牛乳・クラッcker	ご飯
26	木		マーボー丼、海藻サラダ、果実	せんざい、お茶	豆乳・果物	ご飯
27	金	芋の苗植え お弁当日	お弁当日	やわらか黒糖蒸しパン、牛乳	牛乳・パン	弁当日
28	土		親子うどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッcker	うどん
29	日					
30	月		ビーフカレー、ドレッシングサラダ、果実	シュガートースト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
31	火		ツナと切干大根の炒め物、ササミのナムル、みそ汁	レモンケーキ、お茶	牛乳・パン	ご飯

家族で食事を一緒に楽しもう！！

～家庭でできる簡単食育～

近年、ライフスタイルが多様化し、家族そろって食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲み、家族と一緒に食べて「おいしいね！」と共感できると心も体も満足しますね。



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。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。



5月5日は「こどもの日」です。端午の節句ともいい、「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。ちまきは、その形を毒蛇になぞらえて食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があるといわれています。また、かしわもちには、柏の木は若葉が大きくならないと古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているといわれています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないものです。「これからも健康に育って大きくなりますように…」との気持ちが込められている「こどもの日」家の食事も給食もたくさん食べて、大きくなれ！



4月のパティシエさん



缶切りとバナナ切りのお手伝い♪

スプーン
どうぞ～！

