



5月給食・おやつ予定献立 さとがた保育園

月	火	水	木	金	土
	1日 パン チーズオムレツ りんごサラダ にんじんポターージュ おからショコラ 牛乳	2日 ごはん 鮭の西京焼き おかか和え すまし汁 柏餅 お茶	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日
7日 ごはん チキン南蛮 ごま和え 昆布スープ あずきちゃんクッキー 牛乳	8日 パン ポークビーンズ じゃこサラダ オニオンスープ じゃが丸くん 牛乳	9日 ハヤシライス にらたま ハリハリなます ビスケット 牛乳	10日 アスパラ Pasta ポテトサラダ ミルクスープ 夕焼けおにぎり お茶	11日 ごはん 魚の竜田揚げ もやしナムル みそ汁 よもぎ団子 お茶	12日 ひじきごはん ごま和え
14日 ごはん 厚揚げと 鶏肉の味噌煮 ちくわ和え すまし汁	15日 パン 根菜バーグ キャベツマリネ コンソメスープ	16日 わかめごはん ふくさ卵 三色和え なめこ汁	17日 焼きそば じゃがいもの ごま味噌和え 卵スープ	18日 玄米ごはん 魚の梅マヨ焼き ばんさんすう みそ汁	19日 カレーピラフ サラダ
きなこマカロニ 牛乳	黒ごまちんすこう 牛乳	みたらし団子 お茶	来待ストーンクッキー 牛乳	バナナケーキ 牛乳	
21日 ごはん チンジャオロース 塩昆布キャベツ みそ汁	22日 パン ポテトミート グラタン フレンチサラダ 豆苗スープ	23日 豚のプルコギ丼 五目煮豆 菜種和え	24日 カレーうどん おから煮 甘酢和え	25日 ごはん 魚のピカタ ツナサラダ 野菜スープ	26日 炊き込みごはん お浸し
ボンで黒ごま 牛乳	にんじんクラッカー 牛乳	おとうふケーキ 牛乳	バナナスコーン 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	
28日 十八穀米ごはん 磯部炒め お浸し みそ汁 型抜きクッキー 牛乳	29日 パン タンドリーチキン 元気サラダ ポトフ ひじきおにぎり お茶	30日 ごはん 鶏じゃが 納豆サラダ すまし汁 ごまごまクッキー 牛乳	31日 しょうゆラーメン 高野煮 のり酢和え フレンチトースト 牛乳		

新年度が始まり1カ月がたちました。少しずつ新しいクラスの生活に慣れ、給食のお当番活動や配膳など、はりきって取り組んでいます。しかしなかには環境の変化のためか、年度末には食べられていたものが少し食べにくくなっているお友だちもいます。食べないからといって食べさせるのをやめたり、無理に食べさせたりするのではなく、子どもの気持ちと向き合い、楽しいおしゃべりをしながら「食事の時間」を大切に過ごしてみてください。また5月は大人も子どもも少しずつ疲れが出てくる頃です。あまり無理せず生活リズムを見直して、体調を整えていきましょう。

「楽しい食事の時間」を大切に
「生活リズム」を整えて



食事のマナー

食事のマナーはたくさんありますが、どれもが一緒に食べる相手も気持ちよく、楽しく食べられるための「一緒に食べる相手への思いやりの気持ち」です。

- * 食事の前に手を洗う
- * 手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」をする
- * 正しい姿勢で食べる
- * お皿を持って食べる
- * □に入れ過ぎない、□に入れたままおしゃべりしない
- * お箸を正しくもつ
- * 食事中に歩かない



大人になってからも習慣として残るよう、幼児期から少しずつ身に付けていきましょう。子どもにとって一緒にごはんを食べる大人が一番のお手本です。一緒に食事をする中でちょっとしたことでも褒めながら伝えていくと良いです。食事のマナーを身に付けるには食事の環境も大切です。子どもだけで食べていませんか？食事中にテレビはついていませんか？もう一度食事の環境を見直して、家族みんなで楽しく食事をしましょう。

たけのこ

保育園の近くの北山では、たけのこが冬の間土の中でじっと栄養を蓄え、春の訪れとともにニョキッと顔を出します。4月、ぞう組さんがたけのこ掘り探検に出かけました。たけのこ探し名人の子どもたちは掘っても掘ってもどんどん見つけて掘っていました。たけのこはデトックス効果もあります。あく抜きなど手間もかかりますが、ぜひお家でも旬の味を味わってみてください。



全部で131本採れました！



たけのこスパゲティ (2人分)

スパゲティ	200g
ゆでたけのこ	200g
アスパラガス (切って塩ゆで)	3本
ツナ	100g
にんにく	小 1/2 かけ
顆粒コンソメ	小さじ 2
オリーブオイル	小さじ 1

- ※ゆでたけのこ、アスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- ①フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、中火にかけ、香りが出てきたらツナを加えて炒める。
 - ②①にたけのこ、アスパラガス、コンソメ、スパゲティのゆで汁お玉1杯分を入れ炒める。
 - ③ゆでたスパゲティを②と混ぜ合わせる。 栄養士 岡 里枝