



曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	5月の旬の食材 キャベツ、アスパラ、たけのこ、新じゃが、チンゲンサイ、そら豆、グリルピーズ、きぬさや、あじ、かつおなど				1 わかめごはん 納豆ハンバーグ ツナサラダ かき玉スープ	2
午前のおやつ					牛乳 ポーロ	午前おやつ
午後のおやつ					牛乳 スナツ麩	午後おやつ
食事メニュー	4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7 カレーライス チーズサラダ りんご	8 手作り弁当 	9 
午前のおやつ				牛乳 ビスケット	牛乳 コーンクッキー	午前おやつ
午後のおやつ				牛乳 かりんとう	牛乳 おしゃぶり昆布	午後おやつ
食事メニュー	11 ごはん 鶏肉ｽﾀｰﾄﾞ 焼き かぼちゃサラダ ミニトマト 小松菜のみそ汁	12 ごはん 魚のﾌﾞﾚｰﾄﾞ 焼き あらめの炒め煮 ブロッコリー 豆腐のみそ汁	13 ごはん 鶏肉と野菜のﾄﾂﾞ 煮 きゅうりとﾁｰｽﾞ の 酢の物 キャベツのみそ汁 ハナナ	14 ごはん 鯖の生姜醤油煮 納豆サラダ 切干大根の カレー炒め なめこのみそ汁	15 トマト麻婆丼 レモン醤油和え 粉ふき芋 りんご	16
午前のおやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジ	牛乳 人参スティック	牛乳 きゅうり	牛乳 ベジタブルスティック	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 ゆかりごまおにぎり	牛乳 ラスク	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 みたらしかぼちゃ	牛乳 クラッカーサンド	午後おやつ
食事メニュー	18 十六穀米ごはん 厚揚げの中華煮 ココロサラダ ミニトマト かき玉のみそ汁	19 ごはん ししゃも焼き 小松菜のおかか和え じゃが芋の ﾌﾞﾚｰﾄﾞ 和え 新玉ねぎのみそ汁	20 ☆お誕生会メニュー グリルピーズごはん 鶏肉の照り焼き アスパラガスと ツナのﾗｸﾞ 豆腐ｽｰﾌﾟ りんご	21 ごはん 魚のねぎみそ焼き マカロニサラダ 人参のおかか煮 ほうれん草のみそ汁	22 パン 春ｷﾞﾊﾞ ｻﾞのﾌﾞﾗﾝ わかめと ｺｰﾝのﾗｸﾞ ごぼうｽｰﾌﾟ オレンジ	23 
午前のおやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ブルーベリー	牛乳 干し芋	牛乳 チーズ	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 さつま芋の甘煮	牛乳 クッキー	牛乳 クリームサンド	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこおにぎり	午後おやつ
食事メニュー	25 ごはん 鶏の梅みそ焼き ブロッコリーの 中華和え ミニトマト もやしｽｰﾌﾟ	26 ごはん 魚のｸﾞﾗﾝ 焼き キャベツの ゆかり和え かぼちゃ煮 えのきのみそ汁	27 ごはん 魚のピカタ ほうれん草と ｺｰﾝのｻﾃｰ 人参・アスパラガス 厚揚げのみそ汁	28 ごはん 豚肉のみそ炒め じゃが芋のﾌﾞﾚｰﾄﾞ たけのこのすまし汁 りんご	29 ごはん 魚の揚げサラダ 高野豆腐煮 水菜のみそ汁 バナナ	30
午前のおやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 チーズ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ゆでアスパラガス	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 フルーツミックス	牛乳 おおかチャールン	牛乳 ジンジャーケーキ	牛乳 スティック野菜	牛乳 蒸しパン	午後おやつ

4月の入園・進級から1ヶ月がたち、子どもたちは保育園の生活にも慣れてきて、友だちとよく遊び、毎日の給食ももりもりたくさん食べてくれています。
子どもたちと一緒においしく食事をする中で、食するときの姿勢や食器の持ち方なども声かけしています。みんなで一緒に楽しく食事をするために必要な食事のマナーについて、お休みの多いこの時期にご家庭でも振り返ってみてください。

いい姿勢で食べると噛む力がアップし、消化吸収もよくなり、食事も美味しくたべることが出来ます。

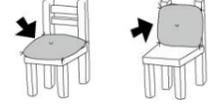
- いすに座った時に、机が胸とおへその間にくるようになっていますか？
- おなかと机の間は、握りこぶし1個分程度あいていますか？
- 背筋を真っすぐにして、きちんと座っていますか？
- いすの奥まで深く腰かけていますか？
- 床に足はついていますか？



✗



✗



○

片手を机の下に下ろしたり、ひじをついたりしていませんか？

いすの高さは座布団、足元も踏み台などを入れて調節することができます。



●「いただきます」「ごちそうさま」をいましょう●

「いただきます」
食材となる米や野菜、牛や豚、鶏、魚といった生き物の命をいただくことへの感謝が込められています。



「ごちそうさま」
野菜を育ててくれる人や料理を作ってくれる人へのありがたい気持ちが込められています。



～端午(たんご)の節句～
5月5日の「端午の節句」は、中国で発祥し、日本でも奈良時代から続く伝統行事です。端午の節句には、かしわ餅やちまきを食べますが、ちまきに結んである五色の糸は子どもが無事に育つように願う魔除けの意味があり、こいのぼりの吹き流しの色にも使われています。



～豆のおいしい季節です～
春から初夏にかけて、グリーンピースやスナップエンドウ、そらまめなどの豆類がおいしい時期です。今だけの新鮮な生豆甘みも強くとてもおいしいので、ぜひ食卓にも取り入れてみてください。
子どもさんと一緒に豆のさやしをするのも楽しいですね♪



※食材、行事等で献立を変更することがあります。
※小さいクラスは嚥下力を考慮して食材やメニューが変わる場合がございます。

 **5月8日(金)** は、全クラスお弁当の日です。
お弁当の準備をよろしくお願ひします。