

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
	2	3	4	5	6	7
食事メニュー	豆乳かぼちゃパン 鶏肉の レモンソース まっくろくろすけ サラダ ミニトマト コーンスープ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	☆こどもの日献立 わかめごはん こいのぼり ミートオムレツ コールスローサラダ レタススープ バナナ	
午前おやつ	牛乳 野菜ウエハース				牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 いちごミルクゼリー				牛乳 みかん蒸しパン	午後おやつ
	9	10	11	12	13	14
食事メニュー	☆ひまわり組 リクエスト献立 野菜ラーメン 鶏のから揚げ 春雨の酢の物 いちご	ごはん 魚の照り焼き 小松菜の煮浸し なめこのみそ汁 オレンジ	お弁当の日 	ふきごはん たけのこ団子 菜の花の マヨネーズ和え うずら豆煮 もやしのみそ汁	十六穀米ごはん ししゃも焼き ブロッコリーの 白和え かぼちゃの甘煮 春キャベツの みそ汁	
午前おやつ	牛乳 チーズ	牛乳 ゆでアスパラガス	牛乳 クッキー	牛乳 バナナ	牛乳 青のりポテト	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 春野菜のポトフ	牛乳 じゃがいもガレット	牛乳 よもぎ団子	牛乳 抹茶ラスク	午後おやつ
	16	17	18	19	20	21
食事メニュー	ごはん 鶏肉の マスタード焼き 納豆サラダ えのきのみそ汁 りんご	はと麦ごはん 魚の塩麹焼き まめなサラダ ふきと牛肉の煮物 若竹汁	豆乳丸パン 新じゃがの そば煮 切干ナポリタン わかめスープ オレンジ ひまわり組は 手作りパンです	ごはん 魚のパリンコ揚げ あらめの炒め煮 にんじんの マヨネーズ和え にらのみそ汁	☆お誕生会献立 グリーンピース ごはん アスパラの肉巻き わかめコーン サラダ ミニトマト さつま芋のみそ汁	
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 野菜チップス	牛乳 ポーロ	牛乳 せんべい	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 スコーン	牛乳 かしわもち	牛乳 たらこ 人参のおにぎり	牛乳 そら豆・クラッカー	牛乳 パースターケーキ	午後おやつ
	23	24	25	26	27	28
食事メニュー	ブロッコリーと ツナの Pasta ココロサラダ じゃがバター 豆乳スープ オレンジ	ごはん 魚の りんごソースかけ 春雨サラダ ぬか漬 新玉ねぎのみそ汁	ごはん 鶏のねぎ焼き おからサラダ ほうれん草の みそ汁 バナナ	炒りしらすごはん アスパラの フリッター ひじきサラダ スナップエンドウの 納豆和え 厚揚げのみそ汁	ごはん 魚の生姜醤油煮 小松菜とコーンの 炒め物 きゅうりの 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	
午前おやつ	牛乳 ブルー	牛乳 人参煮	牛乳 りんご	牛乳 ふかし芋	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 中華おこわ風おにぎり	牛乳 フルーツカスタード	牛乳 ベリーベリーケーキ	お茶 おしゃぶり昆布 みかんヨーグルトゼリー	牛乳 ぐりとぐらの にんじんクッキー	午後おやつ
	30	31	4月の旬の食材 アスパラ、そら豆、絹さや、 グリーンピース、新じゃがいも、 新たまねぎ、春キャベツ、 チンゲン菜、たけのこ、 あじ、かつおなど			
食事メニュー	ごはん お好み焼き風 卵焼き きゅうりの酢の物 アスパラのソテー しじみ汁	ごはん 魚の揚げサラダ きんぴらごぼう 新じゃがのみそ汁 りんご				
午前おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 バナナ				
午後おやつ	牛乳 ごぼうのからあげ	牛乳 野菜スティック				

～5月のおやくそく～
「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう

食事のあいさつの意味を知って、心を込めて家族みんなであいさつをするようにしましょう！！



「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とうの
気持ちが込められています。

4月も子どもたちにお手伝いをしてもらいました！！

たけのこの皮むき
(あじさい組)

たけのこのかわ
むけたよ！！

ふきのすじ取り
(ひまわり組)

スナップエンドウのすじ取り
(ひまわり組)

こうやって…
ひっぱるんだよ～

子どもたちはすぐに
コツをつかみ上手に
お手伝いしてくれま
した。
ありがとう！

～旬の食べものがおいしい理由～
旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、
甘みが増すなど味もおいしくなります。
春が旬の食べものは、ビタミンやミネ
ラルが豊富で、寒さで静かに過ごして
いた体を目覚めさせるといわれています。

～端午の節句の柏もち～
端午の節句には、地域により柏もちが食べられています。
柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという
特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、
「家系が途絶えない」という意味が込められています。
ところが、柏の葉は島根県には自生していないため、代わりに「カタラ（サ
ルトリイバラ）の葉」を使うようになったそうです。
園では、5月17日（火）午後おやつにカタラの葉を使って柏もちを作る予
定にしています。

～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、
そら豆などの豆類がおいしい時期で
す。
今だけの新鮮な豆の甘みも強く、
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。

「まごわやさしい」の食事を心がけましょう
「ま」……豆
「ご」……ごま
「わ」……わかめ
「や」……野菜
「さ」……魚
「し」……しいたけ
「い」……芋
これらの食品を1日の食事に
取り入れると栄養バランスが整
うといわれています。献立で足
りないものは何かを考える目安
にもなるので、意識してこれら
の食材を取り入れるといいです
ね。

裏に続きます

たのしくたべようニュース

正しい配膳を身につけよう

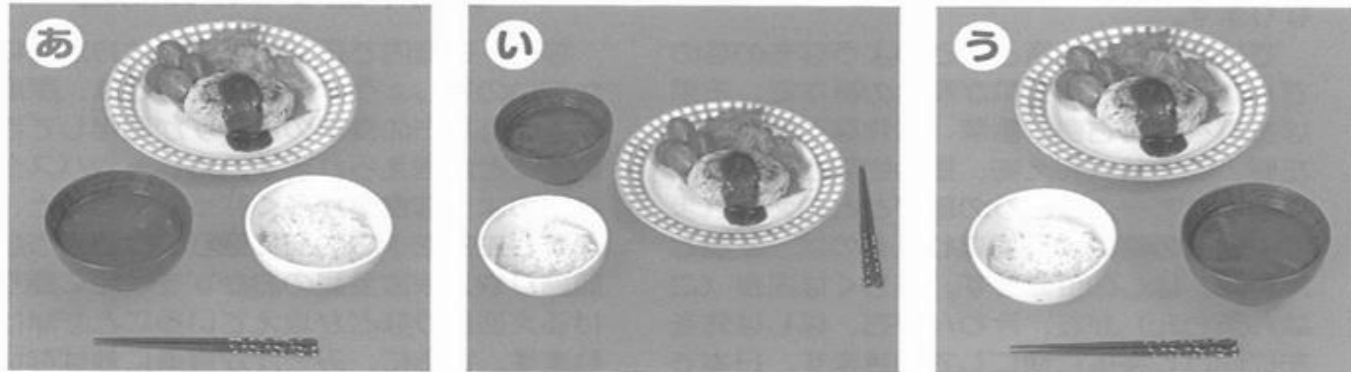
和食（一汁三菜：主食のごはんと汁物が1つ、主菜が1つ、副菜が2つ）の基本的な配膳は、左に茶わん、右に汁わん、はしは手前に、はし先を左にして横向きに置きます。肉や魚などの主菜は右奥、煮物などの副菜は左奥、もう1つの副菜（漬物など）は中央に並べます。

毎日の食事から茶わんとおわん、はしの正しい置き場所をお子さんに知らせ、和食文化として伝えていきましょう。

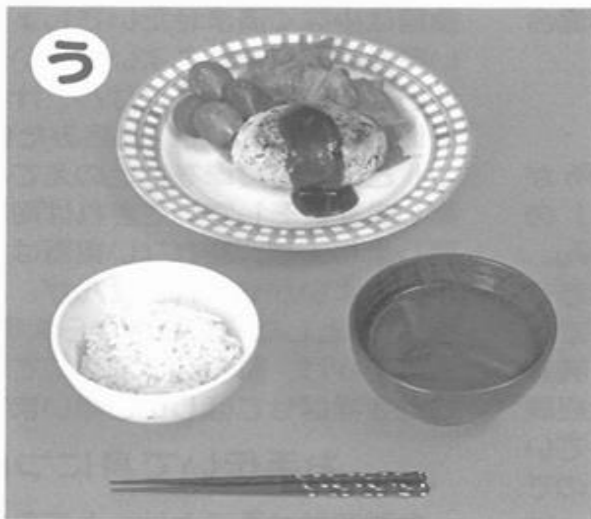


クイズ

ちawan おわん はしは どこにおくとよい？



こたえ



ちawanは ひだり
おわんは みぎ
はしは てまえに
おくよ！



※写真は主菜と副菜を1つの皿に盛りつけています。 ※答えを紙で隠してご利用ください。

子どもと一緒に配膳をととのえる機会を



カレーライスやパスタ、丼物といった1皿で済む献立や家族全員のおかずを大皿に盛りつける大皿盛りなどが増えているようです。また、みそ汁が食卓に並ばない家庭も増えてきています。

時には、一汁三菜の献立にして、お子さんと一緒に配膳をしながら、茶わんやおわん、はしの正しい置き場所について話をしてみてください。はいかがでしょうか？

食器はていねいに扱うように伝えてください



食器は、3歳以上になったらプラスチック製ではなく、できれば陶磁器の食器を使うようにしてみませんか。陶磁器の食器は割れるので心配かもしれませんが、お子さんに食器を乱暴に扱って欠けてしまったり、割れてしまったことを話してください。食器は、やさしくていねいに扱うように伝えていきましょう。

5月5日は端午の節句



5月5日は端午の節句です。端午の節句はもともと古代中国の厄よけの行事でした。邪気をはらう物忌みの行事から男の子の節句にかわったのは武家社会になった頃からといわれます。江戸時代以降、端午の節句は勇ましさの象徴になり、こいのぼりや武者人形を飾ってかしわもちやちまきを食べ、男の子の成長を祝う行事として定着しました。

監修 目白大学 人間学部 子ども学科 教授 高橋弥生先生