



# 5月の献立表



令和5年4月28日 東部保育園

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
	1	2	3	4	5	6
食事メニュー	ごはん 魚の西京焼き おからサラダ きゅうりの塩昆布和え かき玉みそ汁	☆こどもの日献立 人参ピラフ こいのぼりバーグ コールスローサラダ アスパラスープ バナナ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 クラッカー				午前おやつ
午後おやつ	牛乳 いちごミルクプリン	牛乳 みかん蒸しパン				午後おやつ
	8	9	10	11	12	13
食事メニュー	豆乳かぼちゃパン タンドリーチキン さつま芋サラダ ミニトマト かき玉スープ	十六穀米ごはん 魚の新茶揚げ あらめの炒め煮 スナップエンドウの納豆和え なめこのみそ汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め わかめコーンサラダ 人参のマヨネーズ和え しじみ汁	ごはん ししゃものごま焼き ブロッコリーのフレンチサラダ うずら豆煮 小松菜のみそ汁	☆よもぎ団子作り ごはん たけのこ団子 きゃべつのレモン醤油和え 新じゃが芋のみそ汁 りんご	
午前おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 バナナ	牛乳 ベジタブルスティック	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 ブルーベリー	午前おやつ
午後おやつ	お茶 和風ピザ	牛乳 おやつ焼きそば	牛乳 春野菜ポトフ	牛乳 おかずいりこ抹茶ラスク	牛乳 よもぎだんご	午後おやつ
	15	16	17	18	19	20
食事メニュー	ごはん 魚の磯辺焼き マカロニサラダ スナップエンドウ 豆腐のみそ汁	ごはん お好み焼き風卵焼き 小松菜サラダ ひじきの炒め煮 しめじのみそ汁	ごはん 魚の生姜醤油煮 グリーンサラダ ぬか漬け すまし汁	豆乳パン 新じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの中華和え わかめスープ バナナ	☆お誕生会メニュー グリーンピースごはん アスパラの肉巻きフライ きゅうりとツナの酢の物 スプラウトのみそ汁 オレンジ	
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 じゃこ煮	牛乳 人参煮	牛乳 りんごチップス	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おしゃぶり昆布 マーマレードスコーン	牛乳 フルーツカスタード	牛乳 そら豆・クラッカー	お茶 ごま塩おにぎり	牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ
	22	23	24	25	26	27
食事メニュー	春きゃべつと しらすのスパゲティ コロコロサラダ 豆乳スープ りんご	ごはん 魚の塩レモン焼き ひじきサラダ 粉ふき芋のゆかり和え エリンギのみそ汁	お弁当の日 	ふきごはん 魚の塩麴焼き 納豆サラダ 春きゃべつのみそ汁 バナナ	はと麦ごはん カラフル人参のかきあげ ツナサラダ ミニトマト さつま芋のみそ汁	0.1.2歳児 親子活動 
午前おやつ	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 ドーナツ	牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 アスパラチャーハン	牛乳 カルシウムトースト	牛乳 かしわもち	牛乳 マカロニあられ	牛乳 野菜スティック	午後おやつ
	29	30	31	5月の旬の食材		
食事メニュー	☆ひまわり組 リクエスト献立 みそラーメン 鶏のからあげ 春雨サラダ りんご	炒りしらすごはん 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根サラダ アスパラのソテー 厚揚げのみそ汁	ごはん 魚の揚げサラダ きんぴらごぼう 高野豆腐煮 チンゲン菜のみそ汁	<p>アスパラ、そら豆、絹さや、グリーンピース、たけのこ、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</p>		
午前おやつ	牛乳 ポーロ	牛乳 青のりポテト	牛乳 ブロッコリー	※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あります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載しています。		
午後おやつ	お茶 たらこ人参のおにぎり	牛乳 みかんヨーグルトゼリー	牛乳 ベリーベリーケーキ			

～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」

お米や、野菜を育ててくれた人、魚を獲る人、料理を作ってくれる人など食事が並ぶまでに関わったあらゆる人へのありがとうの気持ちが込められています。

## 4月こんなことしたよ

**たけのこの皮むき (こすもす・あじさい組)**

おおきくておもたいね！

**ふきのすじ取り (ひまわり組)**

すじとれたよ！

かさみたい！

こうやってひっぱるんだよ～

**スナップエンドウのすじ取り (ひまわり組)**

みんなとっても上手に集中して取り組んでいて、お手伝いがあっという間に終わりました。

～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24日（水）午後おやつにカタラの葉を使って柏もちを作ります。

～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。この時期の豆は甘みも強く、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。

八十八夜とは・・・

立春（春が始まる日）から88日目にあたる日のことをいいます。夏が始まる日とされ、稲の種まきや茶摘みの目安となっていて、毎年5月2日頃とされています。園では、その新茶を使って9日（火）に魚の新茶揚げを給食で出します。

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

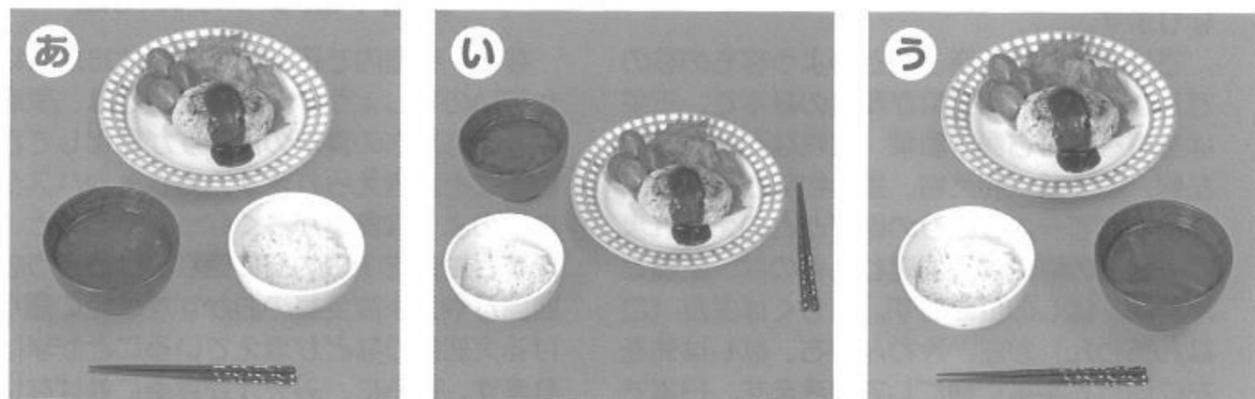
和食（一汁三菜：主食のごはんと汁物が1つ、主菜が1つ、副菜が2つ）の基本的な配膳は、左に茶わん、右に汁わん、はしは手前に、はし先を左にして横向きに置きます。肉や魚などの主菜は右奥、煮物などの副菜は左奥、もう1つの副菜（漬物など）は中央に並べます。

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。

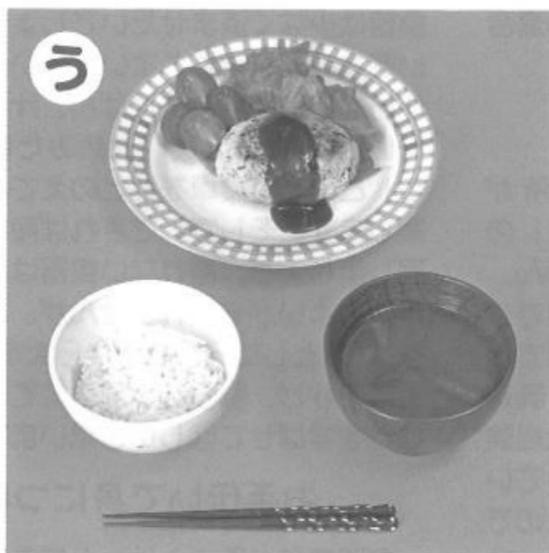


### クイズ

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いると欠けてしまったり、割れてしまったりする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。