

給食だより 5月号

令和3年5月1日

こども保育課



木々の緑がひととき鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。給食では、はしやフォークを上手に使えるように練習したり、マナーに気をつけたりしながら、友達と楽しく食事をしています。ご家庭でも気持ちよく食事ができるように、今月はマナーのポイントをお知らせします。

♡マナーを守って楽しい食事の時間♡

<p><input type="checkbox"/> 食事やおやつの前に手洗いをする</p> <p>正しい手洗いは食中毒予防に欠かせません。石けんでしっかり洗いましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 心をこめてあいさつをする</p> <p>「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを表します。</p>	<p>いくつできているかチェックしてみよう!</p>
<p><input type="checkbox"/> 食器や箸を正しく持って食べる</p> <p>食器や箸をきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食べる</p> <p>背筋を伸ばして食べることで、食べ物の消化吸収がよくなります。</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん、おかず、汁物を交互に食べ進める</p> <p>交互に食べることで、栄養素をまんべんなく摂ることができます。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食べものを口に入れたまま話をしない</p> <p>口を閉じて、食べものをよく噛み、飲み込んでから話をしましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事時にふさわしい会話をする</p> <p>大声を出したり、騒いだりせず、楽しい話やうれしい話をしましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、残さず食べる</p> <p>食べ物や作ってくれた人に感謝の気持ちを持ち、残さず食べましょう。</p>

- 🌸 できている項目は、この調子で頑張りましょう!
- 🌸 できなかった項目は、できるようにご家庭でも声をかけてあげてください。

マナーを守ること、お互い気持ちよく食事をすることができます。食事を楽しい時間にするためにも、今から少しずつ食事のマナーを身につけるようにしましょう。まずは大人がマナーに気をつけて、子どもの手本になりましょう!



豆苗のナムル ~4人分~



(作り方)



- ① もやしは、きれいに洗い、3cm程度に切ったら、茹でて冷水で冷まし、水気を切る。
- ② 豆苗は、根の部分を切り落として3cm程度に切り、きれいに洗った後、茹でて冷水で冷まし、水気を切る。
- ③ 鍋で④を加熱し、冷ましておく。
- ④ ①と②に、③を加えて、和える。

(材料)

・もやし 1/2袋	・ごま油 小さじ1/2
・豆苗 1/2袋	・しょうゆ 小さじ1
	・みりん 少々
	・白ごま 小さじ1/3

今月の目標



食事のマナーを身につけましょう



※ 今月の献立 ※

◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。
(5月は『アスパラガス』を取り入れています。)

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	昼食	午後のおやつ		
				未満児	以上児	飲み物
1	土	小魚家族・牛乳	しょくパン・みかんジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	ぱりんこ		グレープ ジュース
6	木	チョイス・牛乳	みそラーメン・えびシューマイ・しおきゅうり・バナナ	だいがくいも		ぎゅうにゅう
7	金	かぼちゃせんべい 牛乳	さかなのムニエル・ほくさいひたし トマト・しるねぎのみそしる	ピーチゼリー	ピーチゼリー とんがりコーン	ぎゅうにゅう
8	土	野菜せん・牛乳	クロワッサン・スライスチーズ ぎゅうにゅうりんごヨーグルト	カルシウムせんべい		オレンジ ジュース
10	月	エリーゼ・牛乳	ぶたにくのおだれいため・とうみょうのナムル じゃがいものみそしる・プリン	アンパンマンソフトせんべい		まめびよ
11	火	ムーンライト・牛乳	ささみフライ・キャベツのおかかあえ・トマトにしめ	こめせんべい	やさいかりんとう	ぎゅうにゅう
12	水	古代米せんべい 牛乳	えんどうまめごはん・ウインナー コーンあえ・わかたけじる	たべっこベビー		ぎゅうにゅう
13	木	ぱりぱりパンキン 牛乳	カレームニエル・フロッキー・かぼちゃのクリームに	やわらかえび せんべい	やわらかえび せんべい	やさい せいかつ
14	金	星たべよ・牛乳	とりにくとレバーのケチャップからめ・ゆでキャベツ きりほしだいこんふくめに	ヨーグルト		おちゃ
15	土	お子様せんべい 牛乳	バターロール・ブルーベリージャム ぼうチーズ・ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	おこめリング		りんご ジュース
17	月	ブリッツ・牛乳	マーボー豆腐・むしちくわ・きゅうりのすのもの・バナナ	のりものビスケット		ぎゅうにゅう
18	火	ソースせんべい 牛乳	さかなのおこうじやき・こまつなひたし トマト・だいこんのみそしる	おこめのムース	おこめのムース ロングサラダ	おちゃ
19	水	ビスコ・牛乳	ゆかりごはん・スクランブルエッグ アスパラウインナーいため・コンソメスープ	ぼたぼたやき		まめびよ
20	木	かぼちゃクッキー 牛乳	さかなのこめフリッター・そえやさい たまねぎのみそしる・あおりんごゼリー	おこげせんべい		ジョア プレーン
21	金	むらさきいもせんべい 牛乳	たぬきうどん・とりにくのてりやき フロッキーのごまだれ・トマト	いちごのスティックケーキ		ぎゅうにゅう
22	土	ハイハイン・牛乳	しょくパン・りんごジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	アンパンマンのあげせんべい		グレープ ジュース
24	月	おやさいせんべい 牛乳	さかなのからあげ・ほうれんそうのごまあえ トマト・ごもくみそしる	ミニたいやき		ぎゅうにゅう
25	火	マンナビスケット 牛乳	ぶたにくのきのこいため・スティックきゅうり かぼちゃのみそしる	クラッカー	おさかな チップス	ぎゅうにゅう
26	水	ラングリー牛乳	カレーライス・ふくしんづけ いそあえ・かわちぼんかん	やわらかおかき		きになる やさい
27	木	アスパラガスビスケット 牛乳	ミートボールてりやきソース・チンゲンサイ トマト・やさいのスープに	おからケーキ		ぎゅうにゅう
28	金	古代米せんべい 牛乳	さわらのさいきょうやき・そくせきづけ・たきあわせ	ももタルト		おちゃ
29	土	野菜家族・牛乳	バターロール・いちごジャム・ぎょうにゅうソーゼージ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	まいにちかじつ		オレンジ ジュース
31	月	ミレービスケット 牛乳	とりにくのマスタードやき・もやししょうゆあえ ぐだくさんみそしる	カルシウムしおせんべい		ぎゅうにゅう

★毎週水曜は主食がです