

新緑の若葉が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。

保育所等では、食事のあいさつをしたり、箸やフォークの練習をしたり、マナーに気を付けながら、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できるように、マナーのポイントをお知らせします。

マナーを守って食事をしましょう

マナーを守ることで、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、食事のマナーを身につけましょう。

★今月の目標★
食事のマナーを身につけましょう

| | | |
|---|---|--|
| <p><input type="checkbox"/> 食器を正しく並べて食べる</p> <p>和食では、ご飯などの主食は左側、汁物は右側に置きます。正しく食器を並べて、ごはんとおかずを交互に食べましょう。</p> | <p><input type="checkbox"/> 食事のあいさつをする</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物や食器を作ってくれた人や、食べ物への感謝の気持ちをこめたい言葉です。</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"/> 正しい姿勢で食べる</p> <p>机と体の間をこぶし1つ分ほどあけ、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"/> 食べ物を口に入れたまま話をしない</p> <p>口を閉じて、食べ物をよく噛み、飲み込んでから話をしましょう。</p> | <p><input type="checkbox"/> 食器やはしを正しく持って食べる</p> <p>食器やはしをきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎ、見た目が美しくなります。</p> |
| <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"/> 大きな声を出したり、騒いだりしない</p> <p>大きな声で話したり、騒いだりせずに、食事中は落ち着いて話をしましょう。</p> | <p><input type="checkbox"/> 食事の途中で席を立たない</p> <p>食事中は立ったり、遊んだりせずに、きちんと座りましょう。</p> |

◎できている項目は、この調子で頑張りましょう！

◎できていない項目は、できるようにご家庭でも声をかけてあげてください。

<献立紹介>

豆苗のナムル ~4人分~

豆苗にはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは目や皮膚を健康に保ちます。

- (材料)
- | | | |
|------------|---|---------------|
| ・もやし 1/2袋 | A | ・ごま油 小さじ1/2 |
| ・豆苗 1/2袋 | | ・しょうゆ 小さじ1 |
| ・にんじん 1/4本 | | ・砂糖 小さじ1/2 |
| | | ・白いりごま 小さじ1/3 |

(作り方)

- 豆苗は根の部分を取り落とし、3cm程度に切る。にんじんは短めの千切りにする。
- もやしと①を茹でて冷水で冷まし、水気を切る。
- Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②に③を加えて、和える。

5月5日はこどもの日

新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと命が繋がることがを願って、こどもの日には「柏餅」を食べる風習があります。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。5月は愛知県県の『味噌カツ』を提供します。

5月の献立

★印の日はお弁当当番は入りません。◇は食育の日の献立です。

Aブロック

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | | | |
|----|---|-------------------|--|---------------------|---------------------|--------------|--------------|
| | | | | 未満児 | 以上児 | 飲み物(未満児) | 飲み物(以上児) |
| 1 | 木 | パンキンせんべい牛乳 | ごはん・さかなのにんじんやき キャベツひたし・トマト・かんとくに | おおりんごゼリー | おおりんごゼリー | おちゃ | おちゃ |
| 2 | 金 | やわらかおかき(きな粉味)牛乳 | しゃくパン・ポークチャップ・はくさいつけ わかたけじる・バナナ | やさしい コンソメリング | やさしい コンソメリング | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 7 | 水 | ふんわり野菜せん(ほうれん草)牛乳 | ゆかりごはん・ポイルウインナー もやししょうゆあえ・ぐだくさんみそしる | カルシウムせんべい(ごま) | カルシウムせんべい(ごま) | きになる やさしい | きになる やさしい |
| 8 | 木 | やわらかえびせんべい牛乳 | しゃくパン・さかなのからあげ チンゲンサイひたし・トマト・こうどうふふくめに | おこのみやき | おこのみやき | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 9 | 金 | のりものビスケット牛乳 | しろごはん・しょうゆラーメン やさしいシューマイ・そくせきつけ | ヨーグルトふう クレープ | ヨーグルトふう クレープ | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 10 | 土 | ハイハイ牛乳 | ★しゃくパン・いちごジャム・ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅうりんごヨーグルト | カリボテ | カリボテ | グレープ ジュース | グレープ ジュース |
| 12 | 月 | Ca塩せんべい牛乳 | しゃくパン・ムニエル・コンあえ・やさしいのに | おこめのムース | おこめのムース | おちゃ | おちゃ |
| 13 | 火 | ソースせんべい牛乳 | ごはんしおマーボーどうふ むしかまぼこ・ほうれんそうひたし | ももタルト | ももタルト | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 14 | 水 | アンパンマンふんわりコーン牛乳 | ★カレーライス・かふうあえ・ブルーベリーゼリー | ひとくちしょうゆ せんべい | ひとくちしょうゆ せんべい | ジョア プレーン | ぎゅうにゅう |
| 15 | 木 | たべっこBABY牛乳 | ごはん・のみそカツ・ゆでキャベツ トマト・きりぼしたいごんふくめに | じゃこせんべい | おさかなチップス (プレーン) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 16 | 金 | 野菜入りソフトせんべい牛乳 | ごはん・えびシューマイ・いそあえ・しめ | ミニたいやき | ミニたいやき | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 17 | 土 | 野菜家族牛乳 | ★しゃくパン・みかんジャム・ほうチーズ ぎゅうにゅうヨーグルト | やわらかおかき (きなこあじ) | やわらかおかき (きなこあじ) | りんご ジュース | りんご ジュース |
| 19 | 月 | さくふわせんべい牛乳 | ごはん・とりにくのてりやき そえやさしい・とうふチャンプルー | きんときまめいり むしパン | きんときまめいり むしパン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 20 | 火 | こめせんべい牛乳 | しゃくパン・チキンナゲット・ドレッシングサラダ トマトにこみ・れいとうパン | にくまん | にくまん | おちゃ | おちゃ |
| 21 | 水 | まあるウラッカー牛乳 | あおなごはん・さかなのしおやき みずなごまだれ・かぼちゃのみそしる | カリボテ | カリボテ | おちゃ | おちゃ |
| 22 | 木 | アスパラガスビスケット牛乳 | しおにざり・かやくうどん・しろあひのかきあげ・ツナあえ | やさしいり ソフトせんべい | やさしい かりんとう | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 23 | 金 | にんじんせんべい牛乳 | ごはん・ぶたにくのみそやき・こまつなひたし トマト・じゃがいものよしのに | てつカル ウエハース | てつカル ウエハース | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 24 | 土 | おこさませんべい牛乳 | ★しゃくパン・りんごジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅうみかんヨーグルト | やさしい コンソメリング | やさしい コンソメリング | オレンジ ジュース | オレンジ ジュース |
| 26 | 月 | うみのおさんぼ牛乳 | しゃくパン・とりにくのマスタードやき あまずあえ・かぼちゃのクリームに | ぼたぼたやき | ぼたぼたやき | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 27 | 火 | 枝豆せんべい牛乳 | ごはん・さかなのソースやき はくさいひたし・トマト・ひじいために | やさしいせん | きらずあげ | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 28 | 水 | カルシウムせんべい牛乳 | たまごみごはん・とりにくのしおこうじやき とうみょうのナムル・とうふのみそしる | やわらかおかき (あおのりあじ) | やわらかおかき (あおのりあじ) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 29 | 木 | ビスコ(ミルク)牛乳 | しゃくパン・さんまのオレンジに・ゆかりあえ あつやげとやさしいあんからめ | こだいまいせんべい | こだいまいせんべい | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| 30 | 金 | コーンクッキー牛乳 | ごはん・やきにく・ブロックリー・じゃがいものみそしる | ブルーベリー クレープ | ブルーベリー クレープ | おちゃ | おちゃ |
| 31 | 土 | 小魚家族牛乳 | ★しゃくパン・ブルーベリージャム・ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅうりんごヨーグルト | ひとくち しょうゆせんべい | ひとくち しょうゆせんべい | りんご ジュース | りんご ジュース |