



5がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。 令和6年 わにぶち保育所

＜今月の食育目標＞

食事のマナーを身につけよう ～良い姿勢で食べよう～

子どもたちの食事の様子を見てみると、話すことに夢中になり食器を持たずに食べたり姿勢が崩れてしまったりする姿が見られます。食事のマナーと一緒に食べる大人がお手本となり、繰り返し伝えることで身につきます。保育所では、一緒に食事をしながら声をかけたり、ポスターを使ってクイズをしたりして知らせていきます。また、昨年に引き続き『体幹体操』をして、良い姿勢になるよう意識していきたいと思います。



※ご家庭で椅子が大きい場合は、クッションを背中に挟んだり、足の下に踏み台を置いたりして調整してみてください。

月	火	水	木	金
6 振替休日 ～クッキングのおしらせ～ 5/24は、3～5歳児で『ホットケーキといちごジャム』を作ります。 所庭で採りたいちごも使って作る予定です。お楽しみに🍓	7 きな粉マカロニ お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ いんげんのごま和え 切干大根のみそ汁 しそおにぎり パスタチャイズ牛乳	1 麩のココアラスク お茶 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ブロッコリーのツナ和え ほうれん草のみそ汁 かわちばんかん 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	2 みそスコーン お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜と切干大根の和え物 甘辛じゃが芋 豆腐のすまし汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	3 憲法記念日 食事のあいさつがとて上手なさくら組さんとも組さんです いただきます!! ごちそうさまでした!!
13 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの煮物 じゃこきゅうり しめじのみそ汁 和風ツナおにぎり パスタチャイズ牛乳	14 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き きくらげともやしのナムル 粉ふき芋 卵のすまし汁 五平餅 牛乳	8 こどもの日 献立 煮豆 お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 花麩のすまし汁 夏みかん お楽しみクッキー 牛乳	9 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 彩り和え ごぼうの梅煮 しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳	10 黒ごませんべい お茶 ごはん 魚のみそ焼き マカロニサラダ スナッフえんどうのおかか和え 五目汁/かわちばんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳
20 野菜クラッカー お茶 ごはん 厚焼き卵 切干大根サラダ 小松菜のコーン和え えのきのみそ汁 のりおにぎり パスタチャイズ牛乳	15 きな粉豆 お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	16 誕生会 もちもちおから お茶 ハヤシライス フレンチサラダ ゆでスナッフえんどう 夏みかん 米粉のケーキ/ココアソース 牛乳	17 人参プリッツ お茶 ごはん 魚の塩焼き こんぶとキャベツの中華だれ 煮豆 厚揚げのみそ汁 かわちばんかん 茶飯おにぎり 牛乳	24 クッキング チーズ お茶 ごはん 魚のフライ チンゲン菜のオイスターソース炒め ブロッコリーのごま和え もやしのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳
27 りんご お茶 ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーの和え物 きのこのしょうゆ焼き 豆腐のみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタチャイズ牛乳	21 かりかりいりこ お茶 ごはん 豆腐ナゲット 春キャベツのサラダ 焼きかぼちゃ 油揚げのみそ汁 かわちばんかん ごまチャーハン 牛乳	22 いちごヨーグルト お茶 ごはん 肉じゃが まめなサラダ ブロッコリーの磯香和え はんぺん汁 夏みかん 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	23 煮昆布 お茶 グリンピースごはん 鶏肉のレモンだれ おからサラダ セロリのきんぴら なめこ汁 新じゃが芋もち 牛乳	31 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん ミートローフ 和風サラダ フライドポテト セロリのスープ 炊き込みごはん 牛乳
28 のりごまクッキー お茶 ごはん 魚の衣焼き きゅうりとささみの酢の物 煮昆布 キャベツのみそ汁 夏みかん チキンライス 牛乳	29 豆乳スープ お茶 ツナ麻婆丼 キャベツのしそ和え ポイルそら豆 春雨スープ かわちばんかん ぱりぱりいりこせんべい 牛乳	30 みたらし団子 お茶 五穀ごはん さばのみそ煮 納豆和え 焼きアスパラ わかめのみそ汁 のりじゃこおにぎり 牛乳		

～4月の食育活動から～

4月の食育目標は、『食事のあいさつをしよう』でした。子どもたちが、自然の恵みや食事に携わってくれた人たちにありがとうの気持ちを伝えるよう、紙芝居や絵本を使って伝えました。どのクラスからも気持ちの良いあいさつが聞かれますよ。

あいさつは、なぜするの?

いただきます!



～旬の野菜がいっぱい～

今が旬の野菜は、キャベツ、豆類、ふき、アスパラガスなどです。旬の食材は、栄養価が高く値段も安いという利点があります。おいしい時期にたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

保育所では、旬の野菜を沢山取り入れた献立作成をしています。また、5月は所庭の畑やプランターを使い、夏野菜の苗植えをします。水やりをしたり、野菜ができる様子を見たりして野菜への興味に繋がっていきます。

旬の食材に沢山触れています!



菊の皮むき

どこまで剥くといい?

ふきのすじ取り

上手にできるよ!!

できるのが楽しみだな～



栽培活動

西田子ども農園