



5がつのこんだてひょう



平成30年 わにぶち保育所

5月からもみじ組さんは毎週月・金曜日に「炊飯」をします。ご飯が炊ける匂いをみんなでかぎ、炊きたてのご飯を味わいたいと思います。



月	火	水	木	金
	1 焼きたてパン パスチャライズ牛乳	2 かわちバンカン パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ 豆乳入りみそ汁 焼きビーフン パスチャライズ牛乳	3 憲法記念日 炒り玄米おにぎり お茶	4 みどりの日 * 5/9にもみじ・ぼたん組さんは「こいのぼりクッキー」を作ります。エプロン・三角巾の用意をお願いします。
7	8	9 クッキング	10	11
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き あらめの炒め煮 新じゃが芋のみそ汁 チキンライス パスチャライズ牛乳	かりかりいりこ 牛乳 ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 麩のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	チーズ お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの炒め物 あさりのすまし汁 みかん(なつみ) こいのぼりクッキー 牛乳	煮豆 牛乳 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁 パウンドケーキいちごジャム添え 牛乳	マカロニきな粉 牛乳 ごはん 酢豚 ほうれん草の和え物 にら玉汁 りんご ごまチャーハン ゆでスナッペンどう・お茶
14	15	16	17	18
かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 筑前煮 おからサラダ 油揚げのみそ汁 夏みかん きな粉団子 パスチャライズ牛乳	ふかし芋 牛乳 五穀ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き 野菜のみそ ドレッシング和え 鶏ごぼう汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	クッキー お茶 ごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 ほうれん草のコーン和え もやしのスープ 新じゃが芋もち 牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き 切干大根の煮物 なめこ汁 じゃこおにぎり 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット スナッペンどうのおかか和え 春雨スープ かわちバンカン のりおにぎり 牛乳
21	22	23 誕生会	24	25
みかん(なつみ) パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え 和風サラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	ボイルアスパラ 牛乳 ごはん さばのみそ煮 納豆和え えのきのすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	煮昆布 牛乳 グリンピースごはん ハンバーグ 三種のボイル野菜 しじみのすまし汁 みかん(なつみ) 豆乳ムースケーキ お茶	みたらし団子 お茶 ジャージャー麺 まめなサラダ コンソメスープ わかめおにぎり 牛乳	ゆでスナッペンどう 牛乳 ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーのおかか煮 そうめん汁 夏みかん ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳
28	29	30	31	青字は新作メニューです。 ＜今月の食育目標＞  良い姿勢で 食べよう
麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のレモンだれ 小松菜の磯香和え 切干大根のみそ汁 抹茶の豆乳蒸しパン パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ アスパラのスープ りんご あさりしぐれおにぎり 牛乳	野菜クラッカー 牛乳 三色どんぶり こんぶとキャベツの 中華風ごまだれ 粉ふき芋 みかん(なつみ) 黒豆おにぎり お茶	煮昆布 牛乳 ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ ごぼうのクリームスープ 豆腐ドーナツ 牛乳	

4月のお手伝い

今年度も子どもたちにお手伝いをしてもらっています。先月はもみじ・ぼたん組さんに『たけのこの皮むき』、うめ組さんに『きぬさやのすじ取り』、もも組さんに『春キャベツちぎり』をしてもらいました。お手伝いを通して、食材の匂を知らせ、食への興味や関心につなげていきます。

皮の毛がふさふさしてる



(もみじ組)

中に豆があるよ



(うめ組)

どこまでむくのかな



(ぼたん組)

おいしくなあれ



(もも組)

良い姿勢のポイント

- 机に向ってまっすぐ座る
- いすに深くこしかける
- 机とお腹の間は握りこぶし1つ分くらいあける
- 足は床につける



※いすが大きい場合は、背中にクッションをいれたり踏み台を置くと良いです。

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスにも慣れ、楽しそうに配膳台越しに手を振ってくれたり、「今日の給食おいしかったよ」と言ってくれたりするようになり嬉しく思います。さて、今月の食育目標は『良い姿勢で食べよう』です。食べる時に背中をのびた座り方は、見た目には美しいだけではなく健康にもよい姿勢です。食道がまっすぐになり、内臓が圧迫されないで胃の働きが良くなり、消化が促進されます。一緒に食べながらお手本となる姿をみせたり、ポスターを使ったりして分かりやすく伝えていきます。