



# 5がつのこんだてひょう



令和2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～

子どもたちは新しいクラスにも慣れ、配膳台越しに笑顔で手を振ってくれたり、「いい匂いがする！何作っているの？」と声をかけてくれたりします。

さて、今月の食育目標は『食事のマナーを身につけよう～良い姿勢で食べよう～』です。一緒に食べていると、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時々見られます。食事の時に姿勢よく座ることは、見た目にも美しいだけでなく体調を整えるとともにマナーの基本です。保育所では、ポスターを使い良い姿勢のポイントを伝えます。また、一緒に食べる大人がお手本となり、声掛けをしながら知らせていきます。食事のマナークイズを下にのせています。ご家庭でお子さんと一緒にしてみてください。

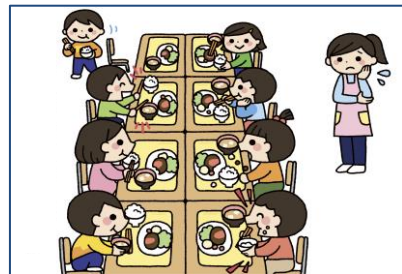


金
1
きな粉マカロニ 牛乳
ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え 煮昆布 しめじのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳

月	火	水	木	金
4 <b>みどりの日</b>	5 <b>子どもの日</b>	6 <b>振替休日</b>	7	8 <b>クッキング</b>
5月からもみじ組さんは毎週金曜日に『炊飯』をします。ご飯が炊ける匂いをかぎ、炊きたてのご飯を味わいたいと思います。	5/8(金)もみじ・ぼたん組さんは『子どもの日クッキー』を作ります。エプロン・三角巾の用意をお願いします。		かわちばんかん パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 新じゃがの煮物 小松菜のごま和え もやしのみそ汁 セロリの塩こうじふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	みたらし団子 お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 いちご 子どもの日クッキー 牛乳
11	12	13	14	15
麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 ひじきのマリネ 春キャベツの浅漬け えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き 切干大根の煮物 いんげんのごま和え 豆乳入りみそ汁/みかん じゃが芋のポン・デ・ケーキ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶 ジャージャー麺 まめなサラダ ポイルブロッコリー にら玉汁 かわちばんかん ひじきとツナのおにぎり 牛乳	煮昆布 牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜の磯香和え 揚げ出し豆腐 しじみのすまし汁 チキンライス 牛乳	黒ごませんべい お茶 ごはん キャベツとじゃこの春巻き 筑前煮 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 きな粉団子 牛乳
18	19	20	21 <b>誕生会</b>	22
みかん(なつみ) パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリーのごまマヨ和え はりはりなます あさり汁 ホットケーキ(イチゴジャム添え) パスタライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 五穀ごはん 魚の塩こうじ焼き 大豆の煮物 セロリのきんぴら 鶏ごぼう汁/りんご のりおにぎり 牛乳	ココアクッキー 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 ゆでスナップえんどう もやしのスープ あさりしぐれおにぎり お茶	かりかりいりこ 牛乳 グリンピースごはん とんかつ 野菜のみそドレッシング和え 粉ふき芋 野菜スープ/夏みかん 豆乳ココアゼリー お茶	煮豆 お茶 ごはん タンドリーチキン キャベツのマリネ ポイルアスパラ ごぼうのクリームスープ 炒り玄米おにぎり 牛乳
25	26	27	28	29
麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え なめこ汁 黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	ゆでスナップえんどう 牛乳 ごはん さばのみそ煮 納豆和え アスパラの焼き浸し 切干大根のみそ汁 夏みかん 豆腐ドーナツ 牛乳	粉ふき芋 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット スナップえんどうのおかか和え ごぼうの梅煮 春雨スープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 鮭のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ アスパラとじゃが芋の カレー焼き キャベツのミルクスープ/りんご マジカルゼリー お茶	チーズ お茶 三色どんぶり こんにゃくの炒め煮 和風サラダ 麩のすまし汁 もちもちふきおにぎり 牛乳

### 食事のマナークイズ!

～マナーを守って食べているのは誰かな?～



答え:ピンクの洋服を着た女の子。  
食事は姿勢よく座り、食器を持って食べましょう。

### ～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持ってよう、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。



いただきます!

ごちそうさまでした!



※ 青字は新メニューです。

### ～旬の野菜がいっぱい～

今の旬は、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。おいしい時期に沢山食べて、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げていきます。

