

5がつのこんだてひょう

令和3年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金	
3 憲法記念日 	4 みどりの日 今月からもみじ組さんは毎週金曜日に『炊飯』をします。自分たちで研いだ炊きたてのご飯を味わいたいと思います。	5 こどもの日 7日(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。 	6 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ 煮昆布 もやしのみそ汁 わかめおにぎり パスタライス牛乳	7 クッキング 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 こどもの日クッキー 牛乳 	
10 麩の黒糖がらめ パスタライス牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツのマリネ じゃこきゅうり 切り干し大根のみそ汁 牛しぐれおにぎり パスタライス牛乳	11 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き こんにゃくの炒め煮 まめなサラダ 麩のすまし汁 みかん(なつみ) 黒糖蒸しパン 牛乳	12 スナップえんどうのおかか和え 牛乳 ジャージャー麺 アスパラとじゃが芋の カレー焼き ブロッコリーの磯香和え 野菜スープ かわちばんかん ひじきとツナのおにぎり 牛乳 	13 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 春キャベツの浅漬け えのきのみそ汁 いちごのソフトクッキー 牛乳	14 煮豆 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 のりおにぎり 牛乳	
17 みかん(なつみ) パスタライス牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え はりはりなます スナップえんどうのおかか和え しめじのみそ汁 黒豆おにぎり パスタライス牛乳	18 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 小松菜のごま和え 鶏ごぼう汁/夏みかん じゃが芋のポン・デ・ケーキ 牛乳	19 大豆とごまのせんべい 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 焼きパプリカ もやしのスープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	20 誕生会 煮昆布 牛乳 グリンピースごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のみそドレッシング和え 粉ふき芋 あさり汁/りんご マジカルゼリー お茶	21 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え セロリのきんぴら ほうれん草のみそ汁 チキンライス 牛乳	
24 麩の青のりスナック パスタライス牛乳 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 じゃこおにぎり パスタライス牛乳	25 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん さばのみそ煮 納豆和え アスパラの焼き浸し にらたま汁 夏みかん 豆腐ドーナツ 牛乳	26 粉ふき芋 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのごまマヨ和え ごぼうの梅煮 春雨スープ きな粉団子 牛乳	27 ココアクッキー お茶 ごはん 鮭のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ 小松菜の磯香和え キャベツのミルクスープ りんご あさりしぐれおにぎり お茶 	28 黒ごませんべい お茶 三色どんぶり 和風サラダ いんげんのごま和え しじみのみそ汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	
31 かわちばんかん パスタライス牛乳 ごはん タンドリーチキン ひじきのマリネ ポイルブロッコリー ごぼうのクリームスープ 炒り玄米おにぎり パスタライス牛乳	<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~ 子どもたちと食事をしていると、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。また、マナーとしてだけではなく、良い姿勢で食べると内臓の圧迫がなくなり、消化吸収が良くなります。 保育所では、一緒に食事をしながら言葉掛けをしたり、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、姿勢の維持には体の軸である体幹が大切です。そこで3~5歳児さんは体操の時間につま先立ちで歩いたり、中腰でジャンプしたりするなどの動きを取り入れ、体幹が強くなるよう意識していきたいと思ひます。			ポイント① テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあける ポイント② あしのうらはゆかにつける ポイント③ せなかをまっすぐにする 	

今年度もお手伝いを通して旬の食材を知り、食に興味・関心が持てるように働きかけていきます。

かわいい着物になったよ。



~4月の食育活動から~

手を黒くしながら、丁寧にふきのすじとりをしてくれました。ありがとう

紙芝居を読み、食事の挨拶の大切さを伝えたり、人形を使って一緒に挨拶をしたりしました。

食事の挨拶にはありがとうの気持ちが入められているんだよ



いただきます!

“みわこちゃん人形”と一緒に、上手にあいさつをしています。

ごちそうさまでした♡

