



# 5がつのこんだてひょう



令和4年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
2 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 きゅうりとささみの酢の物 ほうれん草のすまし汁 炊き込みごはん パスチャライズ牛乳	3 <b>憲法記念日</b> ~クッキングのお知らせ~ 10日(火) もみじ・ぼたん組さんは『こどもの日クッキー』を作ります。 ・エフロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。 ・爪を切ってきましょう。 	4 <b>みどりの日</b> 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 <b>こどもの日</b> ~うめ組さんのお手伝いの様子~ 「春キャベツちぎり」 	6 りんご 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 わかめおにぎり 牛乳
9 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ いんげんのおかか和え 切干大根のみそ汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	10 <b>こどもの日献立</b> 煮豆 牛乳 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 いちご  こどもの日クッキー 牛乳	11 かりかりいりこ 牛乳 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 ごまチャーハン 牛乳	12 いちごヨーグルト 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 春キャベツのマリネ なめこ汁 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	13 のりごまクッキー お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜の納豆和え じゃが芋のごまみそがらめ あさり汁/りんご もちもちふきおにぎり 牛乳
16 野菜クラッカー お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 切干大根のサラダ 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 のりおにぎり パスチャライズ牛乳	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き アスパラのしそ和え 粉ふき芋 卵のすまし汁 かわちばんかん 五平餅 牛乳	18 <b>弁当の日</b> もちもちおから お茶  牛しぐれおにぎり 牛乳	19 <b>誕生会</b> 煮昆布 牛乳 ハヤシライス マセドアンサラダ ゆでスナップえんどう いちご 米粉のケーキ(ココアソースかけ) お茶	20 黒ごませんべい 牛乳 ごはん キャベツとじゃこの春巻き 筑前煮 春雨の酢の物 油揚げのみそ汁 きな粉団子 牛乳
23 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこきゅうり 春キャベツの甘酢和え えのきのみそ汁 和風ツナおにぎり パスチャライズ牛乳	24 きな粉かぼちゃ お茶 グリンピースごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のコーン和え ごぼうの梅煮 しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳	25 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き おからサラダ スナップえんどうのおかか和え 五目汁 韓国風ごはん 牛乳	26 人参プリッツ 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのごまマヨ和え ピクルス アスパラのスープ 夏みかん 新じゃが芋もち 牛乳	27 みたらし団子 お茶 ごはん さばのみそ煮 グリーンサラダ 焼きかぼちゃ わかめのみそ汁 カレーピラフ 牛乳
30 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 煮昆布 ごぼうのクリームスープ 黒米おにぎり パスチャライズ牛乳	31 豆乳スープ お茶 ツナマーボー丼 昆布とキャベツの中華だれ ポイルそら豆 春雨スープ  ★米粉のドーナツ 牛乳	* 青字は、新メニューです。 〈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いると、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。食事のマナーは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なく、良い姿勢で食べると噛む力が強くなり、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、姿勢の維持には体の軸である体幹が大切です。昨年に引き続き3~5歳児さんは体幹体操をして、良い姿勢になるよう意識していきたいと思っています。		

## ~4月の食育活動から~

### もみじ・ぼたん組さん 木の芽ってどんな香り?どんな味?



たけのご飯に木の芽をのせ、春の味覚を味わいました。

木の芽をてのひらで「ばんっ」て叩くと、いい香りがするんだよ。



スースーする。ゆかりごはんみたいな匂いがする。



この味は・・・(ミント)ガムみたい。苦くなってきた!!

## いただきます!

もも・さくら組さんは「みわこちゃん人形」と一緒にあいさつをしました。子どもたちはあいさつの際、姿勢も意識しています。  
ある日のこと、Aちゃんの足が椅子ののっていたので、「足を下ろそうね。」と伝えようと人形の手で「ぼんぼん」と足を触りました。するとAちゃんは「あし、(のせたら)だーめーよ!」と言って自分で姿勢を正していました。食事のあいさつや姿勢が身につけてきており、ご家庭でもしっかり伝えておられるんだと感じました。保育所でも繰り返し伝えていきます。



※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。