

# 5月の食事だより

幼保連携型認定こども園 大和こども園 R2. 5. 1

寒暖の差が少しずつ和らぎ、緑のさわやかな季節となりました。5月は季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

子どもたちが自ら「食べたい」という気持ちをもってもらえるようなおいしい給食を提供していきたいと思えます。お友達と楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



## 季節の野菜に触れました!



4月16日(木) すみれ組の駒井そうた君のお家の方よりご厚意で、たくさんのたけのこをいただきました。今回は年少組の遊びの1つとしてたけのこに触れるコーナーを設けました。たけのこを手に取り「皮とった〜」「ブツブツ紫色しとる」や、皮の表面を触って「ふわふわ」など話したり、給食職員がたけのこの中の様子を縦半分に切って見せると「穴あいとる」など、たけのこの特徴をしっかりとらえていました。また子ども達から「たけのこ、ごちそうにしよう!」「おつゆに入れたら美味しいんじゃない?」「たけのこはながいい」などお友達と会話ははずみ、皮をむいたたけのこをおもちのまな板の上に置いて切るまねをしたり、たけのこの皮をお皿に盛り付けたり、ままごと遊びをして楽しんでいました。給食の時間では「たけのこの含め煮」を「美味しい」「これ、たけのこやね」と箸でつまんで見せる姿もありました。

今年度の食育活動は、子どもたちの主体的な姿を大切に、食を営む力を育む楽しい取り組みをたくさん行っていきたくと思っています。



## お弁当の主食は白ごはんをお願いします(以上児組)

こども園では、未満児は完全給食のため、主食はこども園で用意しています。主食にごはんが多いのは、咀嚼力を鍛えるためです。味が淡泊なのでどのようなおかずとも相性が良く、ゆるやかに消化・吸収し、腹持ちも良いです。パンと比べると添加物の無いことも魅力の一つです。

また、副菜や汁物と交互に食べることで、口中調味(口の中で様々な味をつくりだすこと)を楽しむことも大切です。活動量の多いこども園での生活を考え、以上児もなるべく白ごはんを入れてあげてください。



新型コロナウイルス感染予防の為、多数のお子様家庭保育を実施されています。食材の調整によりメニューに変更がある場合がありますので、ご了承ください。

## 5月の献立

日	曜	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	金	牛乳、チーズ	カレーシチュー、ツナサラダ、バナナ	★牛乳、せんべい *	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの旨煮、味噌汁
2	土	野菜生活	チャーハン、小魚	★	チンゲン菜とツナの煮物 野菜の旨煮、味噌汁
7	木	牛乳、オレンジ	マーボー豆腐、ぎょうざ、ほうれん草のナムル	★ミルク、ビスケット	マーボー豆腐、ほうれん草の旨煮 味噌汁
8	金	ヨーグルト	ひじき入り肉じゃが、揚げ大豆の小魚がらめ トマト	★牛乳、せんべい *	じゃが芋のそぼろ煮 野菜のトマト煮、味噌汁
9	土	りんごジュース	スパゲティイタリアン、小魚		大根のしらす煮、さつま芋の旨煮 味噌汁
11	月	牛乳、オレンジ	八宝菜、シューマイ、ブロッコリーの中華和え	★ミルク、ラスク	ブロッコリーとしらすの煮物 白菜の旨煮、味噌汁
12	火	野菜生活、せんべい	チキンライス、エビフライ 中華春雨サラダ、わかめスープ	★牛乳、原宿ドッグ	豆腐の野菜あん、かぼちゃ甘煮 味噌汁
13	水	牛乳、オレンジ	魚のごま焼き、糸きりわかめサラダ、味噌汁	★ミルクココア カロリーメイト *	魚のおろし煮、レタスの旨煮 味噌汁
14	木	牛乳、りんご	岩手揚げ じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ、味噌汁	★ヨーグルト、小魚	キャベツとツナの煮物 さつま芋の旨煮、味噌汁
15	金	飲むヨーグルト せんべい	肉団子、切干大根のごまネーズあえ けんちん汁	★野菜ジュース 豆乳ドーナツ	大根のそぼろ煮、白菜の旨煮 味噌汁
16	土	オレンジジュース	肉うどん、チーズ		白菜としらすの旨煮、野菜の旨煮 うどん汁
18	月	牛乳、バナナ	ポークシチュー、ドレッシングサラダ オレンジ	★ミルク、せんべい *	じゃが芋のそぼろ煮 レタスの旨煮、味噌汁
19	火	スポン、チーズ	豚肉のソースマリネ、マッシュポテト かきたまスープ	★ミルク、ビスケット	小松菜としらすの煮物 マッシュポテト、味噌汁
20	水	牛乳、りんご	魚のカレー焼き、ひじきサラダ、味噌汁	★ホワイトミニ ホームパイ	煮魚、かぼちゃの旨煮、味噌汁
21	木	野菜ジュース せんべい	豚肉と大豆の磯煮、ポパイサラダ、トマト	★牛乳 モンティクリスト *	煮豆マッシュ ほうれん草のトマト煮、味噌汁
22	金	ヨーグルト	煮込みハンバーグ、キャベツの即席漬 卵スープ	★牛乳、せんべい *	キャベツのそぼろ煮 さつま芋の旨煮、味噌汁
23	土	アップルキャロット	ウインナーパン、牛乳		大根のそぼろ煮、野菜の旨煮 味噌汁
25	月	野菜ジュース せんべい	白味噌ポトフ、ちくわサラダ、オレンジ	★牛乳 せんべい *	じゃが芋とツナの煮物 キャベツの旨煮、味噌汁
26	火	牛乳、バナナ	白身魚フライ、小松菜のお浸し、味噌汁	★ミルク バームクーヘン	魚の野菜あん、かぼちゃの旨煮 味噌汁
27	水	牛乳、オレンジ	江戸っ子煮、ちりじゃこサラダ、バナナ	★ミルク、せんべい *	煮豆マッシュ レタときゅうりの旨煮、味噌汁
28	木	牛乳、りんご	タンドリーチキン、ポテトサラダ、大根スープ	★カルピスポンチ	大根としらすの旨煮 ポテトサラダ、味噌汁
29	金	飲むヨーグルト チーズ	すき焼き煮、キャベツのごまネーズ和え トマト	★牛乳、せんべい *	豆腐のそぼろあん キャベツのトマト煮、味噌汁
30	土	マスカットパイ	ベーコンフラワーパン、牛乳		じゃが芋とツナの煮物 野菜の旨煮、味噌汁

未満児の主食 ご飯…★ パン…★



今月のごちそうの日は12日(火)です。  
以上児のご飯は要りません。

\*…0.1歳児の手作りおやつの日