



**お花見しながら給食を食べました。**  
 はなゆりぐみと、つぼみゆりぐみで  
 お花を見ながら前園庭で給食を食べました。  
 おかわりがなくなる位  
 皆がいっぱい食べました。



おはなが、  
きれいだね。



おそとでたべるといっばい  
たべれるね



これからも月に1回位、園庭、遊戯室などで給食を食べよう  
 と思います。日程が決まりましたらお知らせしますので  
**敷物、ラップおにぎりの用意をお願いします。**

## 16日(水) 誕生会メニュー

### ももたろうランチ

ももごはん  
 にくまき  
 ほうれん草とコーンのおひたし  
 ゆでブロッコリー お花にんじん  
 おたのしみデザート いちごのせ



### みんなで食べるとおいしいね



ももちゃん



♡一人で食べるよ



おいしいかお~



つぼみたんほほさん



ゆり、はなたんほほさん



### おうちでも給食を作ってみませんか

子どもたちに人気のメニューや、お家の方からご要望があった  
 メニューの時に、レシピを玄関の献立ケースの前に置きます。  
 ご希望の方はお持ちください。  
 「このメニューのレシピがほしい！」  
 というリクエストもお待ちしています。



5月の手作りおやつ		
1	火	おにぎり
2	水	きなこマカロニ
3	木	憲法記念日
4	金	みどりの日
5	土	こどもの日
6	日	
7	月	おからケーキ
8	火	五平もち
9	水	むしまんじゅう
10	木	バターロール
11	金	ういろう
12	土	おにぎり
13	日	
14	月	スパゲッティー
15	火	サンドおにぎり
16	水	かんたんパインケーキ
17	木	ミルクパン
18	金	くずもち
19	土	おにぎり
20	日	
21	月	親子遠足 おにぎり
22	火	うどん
23	水	ごませんべい
24	木	ポテトパン
25	金	ゼリー
26	土	おにぎり
27	日	
28	月	じゃが丸くん
29	火	おにぎり
30	水	小倉ケーキ
31	木	レーズンパン



牛乳、スキムミルク、お茶などの  
 飲み物がつきます。

5月 食事献立予定表



おうちのかたへ



平成30年度

日 曜	おひるのこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	調味料ほか
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	
1 火	肉じゃが おかか和え 果物 <b>みそ汁</b>	豚肉 鰹節	玉葱 人参 白滝 絹さや 青菜 もやし 果物	じゃが芋 油 砂糖	塩 醤油 だし汁
2 水	鶏肉のロースト 粉吹芋 ジュリエンヌスープ 焼きのり	鶏もも肉 ベーコン	にんにく キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ のり	じゃが芋 オリーブ油	塩 (こしょう) コンソメ
7 月	豆カレー フルーツポンチ	豚肉 大豆水煮	玉葱 人参 果物 寒天	じゃが芋 油 砂糖	カレールウ ケチャップ 塩 醤油
8 火	魚の南蛮漬け(あじ) みそ汁 果物	魚 みそ	玉葱 人参 きゅうり 大根 果物 大根 なめこ 青菜	片栗粉 油 砂糖 ごま油	酢 醤油 だし汁
9 水	家常豆腐 春雨の中華風スープ チーズ 果物	厚揚げ 豚肉 みそ ロースハム チーズ	キャベツ 人参 筋水煮 生椎茸 ビーマン 長葱 生姜 チンゲン菜 コーン	油 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉	酒 醤油 鶏ガラだし 塩
10 木	つくねだんご 三色浸し みそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 みそ	玉葱 長葱 生姜 青菜 もやし 人参 えのきたけ わかめ	片栗粉 油 砂糖	酒 塩 醤油 みりん だし汁
11 金	ジャーマンポテト 野菜入り卵スープ 焼きのり 果物	ベーコン 卵	玉葱 人参 コーン チンゲン菜 トマト パセリ 果物 のり	じゃが芋 油	塩 コンソメ (こしょう)
12 土	ワンタンスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
14 月	春野菜の煮め 納豆和え 果物 <b>みそ汁</b>	豚肉 油揚げ 納豆	干しかぶ 筍(生) 人参 干し椎茸 こんにやく 絹さや 青菜 果物	じゃが芋 車麩 油 砂糖	酒 醤油 だし汁
15 火	焼き魚(鮭) きんぴらごぼう みそ汁 果物	魚 豆腐 みそ	ごぼう 人参 青菜 果物	油 砂糖 いりごま じゃが芋	塩 醤油 みりん だし汁
16 水	誕生会「ももたらうランチ」	3歳以上児も、主食はいりません。			
17 木	千草焼き トマト みそ汁 焼きのり 果物	豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	ひじき 干し椎茸 人参 トマト キャベツ 絹さや のり	油 砂糖	塩 醤油 だし汁 酒
18 金	新じゃがとアスパラの鶏みそ田楽 すまし汁 旬の果物 <b>食育の日</b>	鶏ひき肉 みそ 豆腐	人参 アスパラガス 生姜(汁) わかめ 長葱 果物	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	みりん だし汁 塩 醤油
19 土	スープカレー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
21 月	鮭のクリームシチュー コールスローサラダ 焼きのり 果物	鮭 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン のり	じゃが芋 油 小麦粉 バター	コンソメ 塩 (こしょう) 酢
22 火	焼き魚(さば) ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	魚 打ち豆 油揚げ みそ	ひじき ごぼう 人参 干し椎茸 白滝 絹さや キャベツ えのきたけ 青菜 果物	油 砂糖	塩 醤油 だし汁
23 水	タレカツ かぶ漬け みそ汁 果物	豚肉 豆腐 みそ	かぶ きゅうり 人参 なめこ 絹さや	小麦粉 パン粉 油 砂糖	醤油 みりん 塩 だし汁
24 木	八宝菜 金時豆甘露 果物 チーズ	豚肉 なんと 金時豆 チーズ	キャベツ 玉葱 人参 干し椎茸 筋水煮 チンゲン菜 生姜 果物	油 片栗粉 砂糖	塩 醤油 (こしょう)
25 金	親子煮 切干大根とツナの和え物 トマト <b>みそ汁 果物</b>	鶏肉 卵 ツナ油漬け	玉葱 人参 青菜 白滝 干し椎茸 切干大根 きゅうり トマト	じゃが芋 車麩 油 砂糖 ごま油 いりごま	塩 醤油 だし汁 酢
26 土	豚汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
28 月	うどん入りカレー汁 和風サラダ ごまふりかけ 果物	豚肉 ロースハム	キャベツ 玉葱 人参 青菜 コーン 生姜(汁) 果物	乾麺 油 砂糖 ごま油 いりごま すりごま	カレールウ 塩 醤油 だし汁 酢
29 火	魚の香り揚げ(きす) アスパラのごま和え 若竹汁 果物	魚 みそ	生姜(汁) アスパラガス ねぎ もやし 人参 筍(生) わかめ	片栗粉 油 練りごま 砂糖 すりごま	酒 醤油 だし汁
30 水	マーボー豆腐 華風和え トマト 果物	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム	生姜 人参 干し椎茸 長葱 にもやし きゅうり トマト	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 いりごま	醤油 酢
31 木	油淋鶏・ポイル野菜・チンゲン菜とわかめのスープ 果物	鶏もも肉	生姜・長ねぎ・キャベツ・人参 チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ ホールコロン缶	片栗粉・油・砂糖・ごま油	塩・酢・醤油・コンソメ

新緑が美しい季節となりました。保育園の鯉のぼりも元気に青空を泳いでいると思います。入園・新級から1か月・・・お子さんも少しずつ新しい生活に慣れてきたのではないのでしょうか。今月の献立は、子どもたちの食べやすいものを中心に、旬の食材を加えました。年間をとおしてたくさん旬の食材や郷土食に触れ、慣れ親しんでほしいと思っています。

私たちにとって、朝食は1日の始まりであり、夜眠っていた脳や体にエネルギーや水分を送り、体の内側から体温を高めることで、すっきりと目覚めさせてくれる大事なものです。朝食を摂らないと、風邪をひきやすい、疲れやすいなどの肉体的だけでなく集中力に欠けるなど精神面への影響も懸念されます。多忙な朝は、なかなか食事に時間をかけることができませんが、短時間でもしっかりと食事がとれるよう、手に持って食べられるおにぎりや具だくさんの汁物など、お子さんに食べやすい料理を用意してあげましょう。

現代は、大人の生活時間が影響して、子どもにも夜型の生活が及び、厚生労働省の調査結果では、夜10時に降に就寝するという幼児が3割以上にもなっています。このような生活は、規則正しいリズムが築かれただけでなく、就寝時間が遅いために、朝ギリギリまで寝ていて食べる時間がない、あるいは、夜遅くまで何か口にしている食欲がないなど、朝食の欠食へと繋がっていきます。

子どもにとって基本的な生活習慣は「早寝・早起き・朝ごはん」ですが、まずは、早起きすることから始めてみてはいかがでしょうか。家を出る時間から逆算して、食事、歯磨き、洗顔、身仕度など朝の行動時間を考慮し、お子さんの起床時間を決めて起こしてあげましょう。

この季節は、早くから明るい日差しが寝室に射込みます。お子さんが起きる30分前になったら障子やカーテンを開け、多くの日差しを摂り込み、自然と眼がさめるようにしてあげましょう。そして、さわやかな朝に、お子さんと共に朝食を摂りながら、「今日の食欲はどうか」「体調はどうか」などしっかりと確認してあげることも大切です。

**5月5日は端午の節句**

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは邪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてきました。それが日本に伝わり、しょうぶ菰などの菰節句が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在ではどくろが普通ですが、本来は菰の葉で巻いていました。

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。