

# 給食だより 5月号

令和3年4月28日

西田地方保育園



木々の緑がひととき鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。給食では、はしやフォークを上手に使えるように練習したり、マナーに気がつけたりしながら、友達と楽しく食事をしています。ご家庭でも気持ちよく食事ができるように、今月はマナーのポイントをお知らせします。

## ♡マナーを守って楽しい食事の時間♡

<input type="checkbox"/> <b>食事やおやつの前に手洗いをする</b> 正しい手洗いは食中毒予防に欠かせません。石けんでしっかり洗いましょう。 	<input type="checkbox"/> <b>心をこめてあいさつをする</b> 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを表します。 	いくつできているかチェックしてみよう！ 
<input type="checkbox"/> <b>食器や箸を正しく持って食べる</b> 食器や箸をきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎます。 	<input type="checkbox"/> <b>正しい姿勢で食べる</b> 背筋を伸ばして食べることで、食べ物の消化吸収がよくなります。 	<input type="checkbox"/> <b>ごはん、おかず、汁物を交互に食べ進める</b> 交互に食べることで、栄養素をまんべんなく摂ることができます。 
<input type="checkbox"/> <b>食べものを口に入れたまま話をしない</b> 口を開けて、食べものをよく噛み、飲み込んでから話をしましょう。 	<input type="checkbox"/> <b>食事時にふさわしい会話をする</b> 大声を出したり、騒いだりせず、楽しい話やうれしい話をしましょう。 	<input type="checkbox"/> <b>好き嫌いせず、残さず食べる</b> 食べ物や作ってくれた人に感謝の気持ちを持ち、残さず食べましょう。 

できている項目は、この調子で頑張りましょう！  
 できなかった項目は、できるようにご家庭でも声をかけてあげてください。

マナーを守ることで、お互い気持ちよく食事をすることができます。食事を楽しい時間にするためにも、今から少しずつ食事のマナーを身につけるようにしましょう。まずは大人がマナーに気がつけて、子どもの手本になりましょう！



### 豆苗のナムル ~4人分~



- (材料)
- もやし 1/2 袋
  - 豆苗 1/2 袋
  - ごま油 小さじ 1/2
  - しょうゆ 小さじ 1
  - みりん 少々
  - 白ごま 小さじ 1/3

- (作り方)
- ① もやしは、きれいに洗い、3 cm程度に切ったら、茹でて冷水中で冷まし、水気を切る。
  - ② 豆苗は、根の部分切り落として 3 cm程度に切り、きれいに洗った後、茹でて冷水中で冷まし、水気を切る。
  - ③ 鍋で①を加熱し、冷ましておく。
  - ④ ①と②に、③を加えて、和える。

## 今月の目標



## 食事のマナーを身につけましょう



★はかわりご飯の日です。

日	曜	保育園行事	主食	献立名
1	土			食パン・みかんジャム・型抜きチーズ・牛乳・ぶどうゼリー
6	木		ご飯	鮭のバター焼き・白菜ひたし・トマト・白ねぎの卵とじ
7	金		食パン	みそラーメン・えびシューマイ・塩きゅうり・黄桃缶
8	土			食パン・いちごジャム・スライスチーズ・牛乳・みかんゼリー
10	月		ご飯	ささみフライ・キャベツのおかか和え・トマト・煮しめ
11	火		ご飯	豚肉の塩だれ炒め・豆苗のナムル・じゃがいものつや煮ミニパン缶
12	水	春の遠足(A・B) 個別懇談会(A)	ご飯	鶏肉とレバーのケチャップからめ・ゆでキャベツ切干大根含煮
13	木	歯科検診 交通安全指導 個別懇談会(A)	★えんどう豆 ご飯	厚焼卵・コーン和え・若竹汁
14	金	個別懇談会(A) お楽しみ会	食パン	カレームニエル・ブロッコリー・かぼちゃのクリーム煮
15	土			食パン・ブルーベリージャム・型抜きチーズ・牛乳・ぶどうゼリー
17	月	個別懇談会(C) 身体計測	ご飯	麻婆豆腐・蒸しかまぼこ・きゅうりの酢の物
18	火	個別懇談会(C)	ご飯	鮭の塩こうじ焼き・小松菜ひたし・トマト・ふるふき大根の甘みそがけ
19	水	個別懇談会(C)	★ゆかり ご飯	オムレツ・アスパラウインナー炒め・コンソメスープ
20	木	歯科検診 避難消火訓練 個別懇談会(B)	ご飯	魚の米粉フリッタータルタルソースかけ・そえ野菜・じゃがいもの吉野煮・ミニパン缶
21	金	個別懇談会(B)	食パン	たぬきうどん・鶏肉の照焼き・ブロッコリーのごまだれ・トマト
22	土			食パン・りんごジャム・チーズかまぼこ・牛乳・みかんゼリー
24	月	個別懇談会(B)	ご飯	鮭のからあげ・ほうれんそうのごま和え・トマト・五目みそ汁
25	火	春の遠足(C) 個別懇談会(ねこ)	ご飯	豚肉のきのこ炒め・スティックきゅうり・かぼちゃのうま煮
26	水	内科検診	★カレー ライス	福神漬・いそ和え・河内晩柑
27	木	個別懇談会(ねこ) 音楽リズム	ご飯	さわらの西京焼き・即席漬・炊き合わせ
28	金	個別懇談会(ねこ) 音楽リズム	食パン	ミートボール照り焼きソース・チンゲンサイ・トマト野菜のスープ煮
29	土			食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
31	月		ご飯	鶏肉のマスタード焼き・もやししょうゆ和え・具だくさんみそ汁