



新緑の若葉が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、マナーに気をつけたりしながら、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

<p><input type="checkbox"/> 食事やおやつの前に手洗いをする</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 心をこめてあいさつをする</p> <p>「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。</p>	<p>★今月の目標★ 食事のマナーを身につけましょう</p> <p>いくつできているか <input checked="" type="checkbox"/> してみよう!</p>
<p><input type="checkbox"/> 食器やはしを正しく持って食べる</p> <p>食器やはしをきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食べる</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはん、おかず、汁物を交互に食べ進める</p> <p>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。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食べものを口に入れたまま話をしない</p> <p>口を閉じて、食べものをよく噛み、飲み込んでから話をしましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事時にふさわしい会話をする</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず、残さず食べる</p> <p>食べ物や作ってくれた人に感謝の気持ちをもち、残さず食べましょう。</p>

😊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。食事を楽しむ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をつけて、子どもの手本になりましょう！



< 献立紹介 >

えんどう豆ごはん ～4人分～

(材料)

- ・米 2合
- ・水 400cc
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・むきえんどう豆 100g

えんどう豆はさやつきを選ぶと、実がやわらかくておいしいです。
お子さんといっしょにむいてみましょう！



- ① 米は洗米後、水を入れて、30分～1時間浸す。
- ② えんどう豆は水洗いする。
- ③ ①に酒、塩を入れて混ぜ、②を入れて炊く。



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

5月は『しろえび』を取り入れています。



5月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンの お買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	午前おやつ	飲み物	保育園行事	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
2	月	ビスコ	牛乳			ごはん	カレームニエル・小松菜ひたし・トマト・白ねぎの卵とじ	こどもの日クレープ		牛乳
6	金	たべっこおやさい	牛乳			ごはん	豚肉の塩だれ炒め・豆苗のナムル・じゃがいもの吉野煮	フルーツポンチ		お茶
7	土	野菜ハイハイ	お茶				食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー	プリンタルト		グレープジュース
9	月	にんじんせんべい	牛乳	運動能力測定 視力検査		食パン	ささみフライ・もやししょうゆ和え・トマト・かぼちゃのクリーム煮	和菓子(こいのぼり)		お茶
10	火	星たべよ	牛乳	交通安全指導 交通安全教室 (Aクラス)		ごはん	ホタテ風味フライ・ブロッコリーひたし・炊き合わせ	マカロニのあべかわ		牛乳
11	水	クラッカー	牛乳	内科検診 (ABCクラス)	えんどう豆ごはん		千草焼き・コーン和え・若竹汁	レモンマフィン		牛乳
12	木	エリーゼ	牛乳	遠足(呉羽自然の家) (ABクラス)		ごはん	鶏肉とレバーのケチャップからめ・ゆでキャベツ・切干大根合煮	野菜せん	かたあげポテ	飲む野菜と 果実
13	金	さくふわせんべい	牛乳	保育体験			みそラーメン・えびシューマイ・塩きゅうり・ミニパン缶	1才からの かつばえび せん	かつばえび せん	牛乳
14	土	お子様せんべい	お茶				食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
16	月	かぼちゃポーロ	牛乳	懇談会(Aクラス) 身体計測		ごはん	鶏肉のマスタード焼き・そえ野菜・トマト・じゃがいものつや煮	ひとくちしょうゆせんべい		ジョア マ スカット
17	火	こめせんべい	牛乳	↓ 保育体験		ごはん	麻婆豆腐・蒸しかまぼこ・きゅうりの酢の物	フレンチトースト		牛乳
18	水	ウエハース	牛乳	親子サークル	ゆかりごはん		鮭の塩こうじ焼き・ほうれんそうのごま和え・ふろふき大根の甘みそがけ	パンブキン せんべい	野菜かりんとう	牛乳
19	木	チョコイス	牛乳	歯科検診 (ねこ うさぎ)		ごはん	白えびのかき揚げ・チンゲンサイひたし・トマト・ひじき炒め煮	アンパンマンソフトせんべい		牛乳
20	金	ソースせんべい	牛乳	懇談会 クラス)	(B 食パン にじパン		オムレツ・アスパラウインナー炒め・野菜スープ	ピーチゼリー		お茶
21	土	野菜家族	お茶	たにぞうと遊ぼう AM(親子参加) 富短体育館			食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー	りんごタルト		りんごジュース
23	月	枝豆せんべい	牛乳	保育体験 懇談会(Bクラス)		ごはん	さわらの西京焼き・即席漬・煮しめ	大学芋		牛乳
24	火	野菜ポーロ	牛乳	↓		ごはん	豚肉のきのこ炒め・ブロッコリー・トマト・かぼちゃのうま煮	やわらかおかき		牛乳
25	水	おやさいせんべい	牛乳	親子サークル 自然体験 (立少)Cクラス)		食パン	鮭のコーンフレーク揚げ・水菜のごまだれ・野菜の豆乳スープ煮	じゃがいも心地		きになる野菜
26	木	クリケット	牛乳	避難消火訓練 (通報訓練) 歯科検診(ABCクラス) 音楽リズム(ほし)		カレーライス	福神漬・いそ和え・バナナ	おこめリング		ココアミルク
27	金	鮎ぼうろ	牛乳	音楽リズム(つき) 保育体験 懇談会(Cクラス)			たぬきうどん・鶏肉の照焼き・キャベツのみそ和え・りんご缶	Caせんべい (うま塩味)	Caせんべい (うま塩味)・ グレープゼ リー	牛乳
28	土	ハイハイ	お茶				食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
30	月	かぼちゃせんべい	牛乳	懇談会(Cクラス)		ごはん	魚フリッタータルタルソース・スティック野菜・五目みそ汁	冷凍パイ		お茶
31	火	マンナビスケ	牛乳	↓ 保育体験		ごはん	チキンピカタ・白菜ひたし・きんぴらごぼう	ぱりぱりえびせん		豆乳飲料