



新緑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、元気に遊んでいます。

保育園では、元気に食事のあいさつをしたり、箸やフォークの練習をしたり、マナーに気をつけながら、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。

## マナーを守って食事をしよう！

★今月の目標★  
食事のマナーを身につけましょう



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、子どものお手本になりましょう！

### よい姿勢で食べる

テーブルと体の間を、こぶし1つくらいあけ、背筋を伸ばしている状態がよい姿勢です。

また、背筋を伸ばして食べると、食べ物の消化吸収がよくなります。



### 食器を正しく並べて食べる

和食では、ごはんなどの主食は左側、汁ものは右側に置きます。正しく食器を並べて、ごはんとおかずを交互に食べましょう。



### 箸や食器をきちんと持つ

箸や茶碗をきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎ、見た目が美しくなります。

子どもが正しく持てるように、お手本をみせてあげましょう。



### 食事のあいさつをする

「いただきます」「ごちそうさま」は、作ってくれた人や食べ物への感謝の気持ちをこめた言葉です。また、遊びの場面と、食事の場面を切り替えるきっかけにもなります。



### 食事の途中で席を立たない

食事中は席を立ったり、遊んだりせずに、きちんと座って食べましょう。

また、口の中に食べ物が入ったまま立ち歩くと、誤嚥の危険があります。



### 食べ物を口に入れたまま話をしない

口を閉じて食べ物をよく噛み、飲み込んでから話をしましょう。口の中の食べ物が口から飛んだり、口の中が見えたりすると、一緒に食べている人が嫌な気持ちになります。



### <献立紹介>

たけのこごはん ～4人分～



たけのこは、春が旬の食べ物です。

(材料)

・米	2合	・砂糖	大さじ1
・たけのこ	100g	・しょうゆ	大さじ2
・にんじん	20g	・酒 A	大さじ1
・薄揚げ	1枚	・塩	小さじ1/2

- ① 洗米する。
- ② たけのこは薄切り、にんじんは短冊切り、薄揚げは油抜きをして短冊切りにする。(たけのこは事前に下処理したものを使う)
- ③ 炊飯釜に洗米した米とA、水を入れて軽く混ぜる。
- ④ ③に②をのせて炊飯する。

### 5月5日はこどもの日

新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと命がつながることを願って、こどもの日には「柏餅」を食べる風習があります。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。5月は大阪府の『ばらずし』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クラスの誕生日のみ、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	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
1	水	保育体験 避難消火訓練	ふんわりコーン・牛乳	ごはん	豚肉の味噌焼き・キャベツひたし・わかめスープ	caせんべい(うま塩味)	牛乳
2	木		さくふわせんべい・牛乳	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き・ポテトサラダ・きんぴらごぼう	こいこいおやき	お茶
7	火	視力検査(5/31まで)	にんじんせんべい・牛乳	ごはん	鶏肉のマスタード焼き・大根サラダ・ワントンスープ	ミレービスケット	牛乳
8	水	保育体験	まあるいクラッカー・牛乳	ゆかりごはん	カレームニエル・ブロッコリーのごまだれ・厚揚げのそぼろ煮	やわらかおかき	牛乳
9	木	校下いきいき会(A)	ソースせんべい・牛乳	ごはん	豚肉の南蛮漬け・コーン和え・切干大根合煮	ブルーベリーゼリー	お茶
10	金	不審者対応訓練	マンナビスケット・牛乳	食パン	ツナ入りオムレツ・もやししょうゆ和え・ポークビーンズ	星たべよ	牛乳
11	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ	みかんジュース
13	月	アッキー体操 保育体験	パンプキンせんべい・牛乳	ごはん	魚の変わりパン粉焼き・即席漬・トマト・肉じゃが	アンパンマンソフトせんべい	牛乳
14	火	交通安全指導 保育体験	こめせんべい・牛乳	食パン	ささみフライ・豆苗のナムル・ポトフ	麩のラスク	牛乳
15	水	アッキー体操 身体計測(5/17まで)	白い風船・牛乳	ばらずし	あじのにつけ・麩のすまし汁・黄桃缶	レモンマフィン	牛乳
16	木	遠足(呉羽自然の家)(A・B)	えだまめビスケット・牛乳	ごはん	千草焼き・白菜漬・なめこのみそ汁	ぱりんこ	きになる野菜
17	金		コーンのおほしさま・牛乳		五目ラーメン・えびシューマイ・チンゲンサイ	源氏パイ	牛乳
18	土		お子様せんべい・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン	りんごジュース
20	月	保育体験 個別懇談会(うさぎ・ねこ組)(5/24まで)	カルシウム塩せんべい・牛乳	食パン	鶏肉とレバーのケチャップからめ・ゆでキャベツ・コーンクリームスープ	マリービスケット	牛乳
21	火	保育体験	いちごジャムのパン・牛乳	ごはん	白えびのかき揚げ・ブロッコリー・野菜スープ	おこめリング	牛乳
22	水	東黒牧(C)	のりものビスケット・牛乳	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き・水菜のごまだれ・じゃがいものつや煮	ハッピーターン	ジョアブレーション
23	木	歯科検診①	じゃこせんべい・牛乳	たけのごはん	だし巻卵・いそ和え・五目みそ汁	ヨーグルトクレープ	牛乳
24	金		ウエハース・牛乳	ごはん	蒸しかまぼこ・たたき胡瓜・豆腐のうま煮	ピザ風お好み焼き	牛乳
25	土		ハイハイン・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ももタルト	グレープジュース
27	月		かぼちゃクッキー・牛乳	👑食パン	バーベキューチキン・ゆかり和え・豆乳スープ	チョイス	牛乳
28	火	あおぞらフェスティバル(C)	ふんわり野菜せん(ほうれんそう)・牛乳	ごはん	豚肉の塩だれ炒め・ほうれんそうひたし・かぼちゃのうま煮	ぷくじゃが	牛乳
29	水	にながわ保育園との交流(東黒牧)(A)	水族館のなかまたち・牛乳	ごはん	魚の磯辺揚げ・小松菜のごま和え・ひじき炒め煮	冷凍パイ	お茶
30	木	歯科検診②	バナナクッキー・牛乳		和風スパゲティ・鶏肉の塩こうじ焼き・ドレッシングサラダ	ホットケーキ	牛乳
31	金		野菜せん・牛乳	カレーライス	きゅうりの酢の物・バナナ	ぼたぼた焼	牛乳