

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。

保育園等では、食事のあいさつをしたり、箸やフォークの練習をしたり、マナーに気を付けながら、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、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ましょう

マナーを守ることによって、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、食事のマナーを身につけましょう。

★今月の目標★
食事のマナーを
身につけましょう

☐ 食器を正しく並べて食べる

和食では、ご飯などの主食は左側、汁物は右側に置きます。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。

☐ 食事のあいさつをする

「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物や食事を作ってくれた人や、食べ物への感謝の気持ちをこめた言葉です。

いくつできているか
チェックしてみよう！



☐ 正しい姿勢で食べる

机と体の間をこぶし1つ分ほどあけ、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。

☐ 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。

☐ 食器やはしを正しく持って食べる

食器やはし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。

☐ 食事やおやつの前に手洗いをする

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。

☐ 大きな声を出したり、騒いだりしない

大きな声で話したり、騒いだりせずに、食事中は落ち着いて話をしましょう。

☐ 食事の途中で席を立たない

食事中は立ったり、遊んだりせずに、きちんと座りましょう。

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

<献立紹介>

豆苗のナムル ～4人分～

豆苗にはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは目や皮ふを健康に保ちます。



(材料)

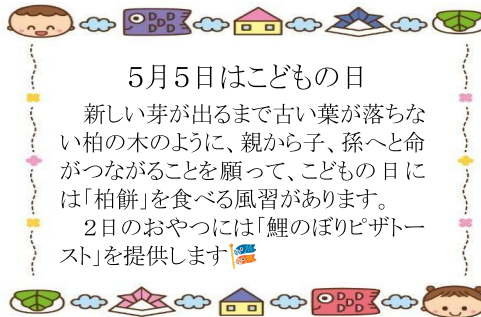
・もやし 1/2袋	A	・ごま油 小さじ1/2
・豆苗 1/2袋		・しょうゆ 小さじ1
・にんじん 1/4本		・砂糖 小さじ1/2
		・白いごま 小さじ1/3

(作り方)

- ① 豆苗は根の部分切り落とし、3cm程度に切る。にんじんは短めの千切りにする。
- ② もやしと①を茹でて冷水で冷まし、水気を切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を加えて、和える。

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。
2日のおやつには「鯉のぼりピザトースト」を提供します。



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月は愛知県の『味噌カツ』を提供します。

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ものにいきます。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	木	避難消火訓練	ミルクせんべい・牛乳	ごはん	豚肉の塩だれ炒め・はりはり和え・みそけんちん汁	おこめリング	牛乳
2	金		おやさい スナック・牛乳	ごはん	魚のレモンみそ焼き・コーン和え・切干大根含煮	鯉のぼりピザ トースト	牛乳
7	水		ビスコ・牛乳	食パン	バーベキューチキン・マリネサラダ・コンソメスープ	麩のラスク	牛乳
8	木		さくふわ せんべい・牛乳	ごはん	魚の南部揚げ・ブロッコリーひたし・肉じゃが	ぼたぼた焼	牛乳
9	金	交通安全指導	パンブキンせんべい・牛乳	ごはん	野菜シューマイ・ゆかり和え・トマト・きんぴらごぼう	マリー ビスケット	牛乳
10	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・ゼリー	やわらか おかき (のり塩)	グレープ ジュース
12	月		きなこもち・牛乳	カレー ライス	コールスローサラダ・バナナ	星たべよ	牛乳
13	火		ブルーベリー ジャムのパン・牛乳	ごはん	鶏肉のみそ焼き・いそ和え・れんこんのきんぴら・豆腐のみそ汁	カルシウム 塩せんべい	牛乳
14	水	身体計測 (～16日) 遠足 (A、B)	かぼちゃせんべい・牛乳	ごはん	鮭の塩こうじ焼き・甘酢和え・具だくさんみそ汁	ひとくちしょうゆせんべい	気になる 野菜
15	木	東黒牧 (C)	にんじんせんべい・牛乳	食パン 👑	鶏肉のマスタード焼き・水菜サラダ・野菜のコロコロスープ	たべっこ おやさい	ジョア ブレーン
16	金		ウエハース・牛乳	ごはん	みそカツ・白菜漬・かきたま汁	ココアケーキ	牛乳
17	土		小魚家族・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	ハッピー ターン	りんご ジュース
19	月	懇談会 (うさぎ組) (～23日)	ミルクスイート ポテト・牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・ブロッコリーのごまだれ・ひじき炒め煮	アスパラガス ビスケット	牛乳
20	火	校下交通安全 教室	マンナビスケット・牛乳	たけのご ごはん	鮭の照焼き・キャベツひたし・なめこのみそ汁・冷凍パイ	やわらか おかき	牛乳
21	水	アッキー体操 (A)	コーン クッキー・牛乳	食パン	ツナ入りオムレツ・ドレッシングサラダ・鶏肉のトマト煮	アンパンマン ソフトせんべい	牛乳
22	木	アッキー体操 (B)	ソース せんべい・牛乳	ごはん	鮭のマスタード焼き・白菜のおかか和え・じゃがいものそぼろ煮	おにぎり	お茶
23	金	歯科検診 (c、ねこ組、 うさぎ組)	白い風船・牛乳	ごはん	白エビのかき揚げ・即席漬・豆腐のうま煮	源氏パイ	牛乳
24	土		野菜家族・お茶		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー	ガトー ショコラ	みかん ジュース
26	月	懇談会 (ねこ組) (～30日) 音楽リズム (ほし)	コーンのおほし さま・牛乳	食パン (以上児 のみ)	和風スパゲティ・豚肉の塩こうじ焼き・小松菜ひたし	野菜コンソメ リング	牛乳
27	火	あおぞらフェス ティバル (C)	のりものビス ケット・牛乳	ごはん	鮭のソース焼き・豆苗のナムル・麻婆豆腐	ハッピー ターン	牛乳
28	水	音楽リズム (つき)	Caせんべい (うま塩)・牛乳	ゆかり ごはん	だし巻き卵・ほうれんそうのごま和え・関東煮	フルーチェ	お茶
29	木		いちごジャムの パン・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・きゅうりの酢の物・中華スープ	ぱりんこ	選べる ジュース
30	金		ボーロ・牛乳	食パン	さんまのオレンジ煮・ブロッコリーサラダ・豆乳シチュー	ムーンライト	牛乳
31	土		野菜ハイハイ ン・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	ぷくっと コーン	りんご ジュース