



# きゅうしょくだより 5月

あいだこども園 平成30年4月26日発行

## 季節の行事 端午の節句 「こどもの日」を祝う



5月5日は子どもの日。「端午の節句」とも言われ、子どもの幸せと心身の健やかな育ちを願う日です。特別なことをしなくても、子どもたちが好きな料理を食卓に並べ、家族そろって食事をしながらゆっくり過ごすのもいいかもしれませんね。園では2日のおやつに「ちまき」を食べてお祝いします。



## 「好き嫌いがある」のは、いけないこと？



「肉や魚は食べるのに、野菜は食べてくれません。」とお困りの方はいませんか？離乳期に歯が生えて色々な味がわかるようになると、野菜の青臭さや苦みを感じるようになります。好き嫌いは子どもの成長と発達過程です。食事の度に無理強いして食べさせるのではなく、少しずつ受け入れることができるように、食べた褒めてあげたり笑顔で食事ができるよう心掛けたいものです。ちなみに給食では野菜の残菜がほとんどありません。安心して下さいね(^^)

## 食べていますか？

# まごわやさしいよ

まめ類 大豆・小豆    ごま    わかめ ひじき    やさい くだもの    さかな いらこ    しいたけ えのき    いも類 里芋    ヨーグルト 乳製品



子どもたちの成長に欠かせない栄養素を豊富に含んでいる食材を「まごわやさしいよ」という言葉で表しています。特に噛みごたえがある小魚（ちりめん、いらこ）や根菜類（ごぼう、れんこん）は、骨や歯の発達を助け虫歯予防にもなります。昔から伝わる日本食にはこのような食材がたくさん使われてきましたが、食の洋食化やレトルト化が進み、噛まない料理や肉類や脂質の多い食事が増えています。「まごわやさしいよ」を合言葉に毎日の食事作りをしていきたいものです。



## 4月のお誕生会



4月18日にお誕生会を行いました。新しいクラスやお友達にも少しずつ慣れてきた子どもたちです。食べやすく手づかみで食べられるメニューにし、楽しいランチタイムになりました。

※お誕生会メニュー※  
サンドイッチ (卵・イチゴジャム・ポテト)  
フライドチキン  
サラダ  
コーンスープ  
おやつ  
イチゴのショートケーキ



フワフワの食パンで食べやすかったです



旬のいちごを使ったケーキです



# こんだてひょう

5月の食事目標  
・食事のあいさつをきちんとする  
・いろいろな食材に慣れる

日	曜日	朝のおやつ (未満児クラス)	主食 未満児クラス	昼食	3時のおやつ
1	火	牛乳・ビスケット	白ご飯	マーボー豆腐 小松菜としらすのナムル	牛乳 スイートポテト チーズ
2	水	牛乳・人参スティック	麦ご飯	焼きししゃも ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 ちまき
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	牛乳・ビスケット	白ご飯	シーフードチャウダー ひじきのサラダ	牛乳 ちりめんトースト 果物
8	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	メンチカツ 添え野菜 コンソメスープ	牛乳 ごま団子
9	水	牛乳・チーズ	きびご飯	南瓜のそぼろあんかけ わかめとイカの酢みそ和え いらこ (以上児)	牛乳 お好み焼き
10	木	牛乳・いらこ	雑穀ご飯	高野豆腐の卵とし煮 ごぼうサラダ	お茶 ヨーグルト いわしせんべい
11	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	鶏肉と大豆の五目煮 小松菜と卵のすまし汁	牛乳 UFOぎょうざ
12	土			お弁当持参の日 (お弁当とおやつの準備をお願いします)	
13	日				
14	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	新じゃがの肉じゃが お味噌汁 (厚揚げ 小松菜)	牛乳 五平餅 果物
15	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ 魚そうめん汁	牛乳 中華蒸しパン
16	水	牛乳・チーズ		お誕生会 カレーピラフのクリームソース エビフライ サラダ 果物など	牛乳 イチゴロールケーキ
17	木	牛乳・いらこ	きびご飯	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ バンサンスー	牛乳 みたらし団子
18	金	ブルーヨーグルト	雑穀ご飯	豚肉のしょうが焼き のり和え お味噌汁 (じゃがいも ネギ)	牛乳 お菓子 果物
19	土	牛乳・おせんべい	白ご飯	中華丼 果物	お菓子とリンゴジュース
20	日				
21	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	レタスとベーコンの卵スープ ジャーマンポテト	牛乳 きつねうどん
22	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳 人参ケーキ
23	水	牛乳・チーズ	きびご飯	豆腐のミートグラタン カラフルピクルス	牛乳 無添加菓子 パナナ
24	木	牛乳・いらこ	雑穀ご飯	豚肉の野菜巻き マカロニサラダ お味噌汁 (なめこ わかめ)	牛乳 さつまいもスティック 果物
25	金	ブルーヨーグルト	玄米ご飯	筑前煮 小松菜と卵のすまし汁	お茶 ふりかけおむすび
26	土			お弁当持参の日 (お弁当とおやつの準備をお願いします)	
27	日				
28	月	牛乳・ビスケット	白ご飯	豚肉とニラの大根スープ 卵の花サラダ	牛乳 フレンチトースト 果物
29	火	牛乳・人参スティック	麦ご飯	スペイン風オムレツ 添え野菜 ポトフスープ	牛乳 ポリポリごぼう天
30	水	牛乳・チーズ	きびご飯	チキンカツ 野菜サラダ お味噌汁 (なす 玉ねぎ)	牛乳 黒糖蒸しパン 果物
31	木	牛乳・いらこ	雑穀ご飯	八宝豆腐 おろし和え いらこ (以上児)	牛乳 チーズスティック パナナ

※献立は都合により、変更する場合があります。