

給食だより 5月号

令和2年5月1日
みかど保育園



木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びや散歩が楽しい季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れてきたようです。給食では、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。

食事マナーのポイント!

よい姿勢で食べる



テーブルと体の間を、こぶし一つくらいあけ、背筋を伸ばしている状態がよい姿勢です。毎日意識して、良い姿勢を心がけましょう。

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。



食器を正しく並べて食べ



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

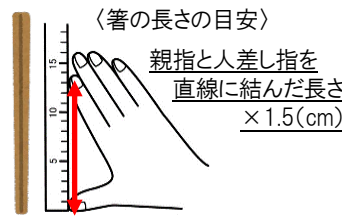
箸やお茶碗をきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎ、見た目も美しくなります。子どもが正しく持てるように、手本をみせてあげましょう。



お子さんに合った箸を選びましょう

箸は、長すぎても、短すぎても使いにくいものです。自分に合った長さの箸が一番持ちやすく、正しい箸の使い方が身に付きます。

右の図を参考に長さを測り、お子さんの手に合った箸を選びましょう。



<献立紹介> いそ和え~4人分~

(材料)

- キャベツ 80g
- もやし 40g
- コーン缶 40g
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1/3
- 刻みのり 1g

(作り方)

- キャベツはせん切りにする。
- コーンは水分をきる。
- ①ともやしを茹でて冷수에さらし、水気をきる。
- 鍋で②を加熱し、冷ましておく。
- ②と③を混ぜ、④と刻みのりを加えて和える。



今月の目標

★ 食事のマナーを身につけましょう

◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『世界の味めぐり』です。
(5月は『オランダ』の献立を取り入れています。)

※ 今月の献立 ※

日	曜	保育所行事	献立名
1	金		鮭のからあげ・ほうれんそうのごま和え・トマト・親子煮
2	土		バターロール・みかんジャム・型抜きチーズ・牛乳・バナナ
7	木		みそラーメン・ちくわの照り煮・塩きゅうり
8	金		ささみフライ・いそ和え・トマト・炊き合わせ
9	土		食パン・ラフランスジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・バナナ
11	月		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
12	火		カレームニエル・マリネサラダ・かぼちゃのクリーム煮・チェリー缶
13	水		★えんどう豆ごはん・厚焼卵・もやししょうゆ和え・具だくさんみそ汁
14	木		ホイコーロー・蒸しかまぼこ・チンゲンサイひたし・バナナ
15	金		鮭の塩こうじ焼き・豆苗のナムル・トマト・じゃがいもの吉野煮
16	土		バターロール・りんごジャム・棒チーズ・牛乳・バナナ
18	月		きつねうどん・鶏肉の照焼き・ブロッコリーのごまだれ
19	火		◇キベリング・そえ野菜・トマト・コンソメスープ
20	水		★カレーライス・福神漬・コーンとえ・河内晩柑
21	木		鮭のバター焼き・大根サラダ・じゃがいものベーコン煮
22	金		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
23	土		クロワッサン・チーズかまぼこ・牛乳・バナナ
25	月		照り焼きミートボール・チンゲンサイ・トマト・白ねぎの卵とじ
26	火		麻婆豆腐・えびシューマイ・きゅうりの酢の物
27	水		★ゆかりごはん・千草焼き・即席漬・焼き豆腐の田楽
28	木		魚フライ・白菜漬・煮しめ
29	金		さわらの西京焼き・白菜ひたし・トマト・五目みそ汁
30	土		食パン・いちごジャム・スライスチーズ・牛乳・バナナ

※新型コロナウイルス感染症拡大の為、行事は未定となっております。

また、献立の変更がある場合もありますが、ご了承下さい。

★印は主食です