



5月の給食だより



2023/4/28(金) 清水保育園

初夏の心地よい風が吹いてきたと思えば、新年度も早くも一か月を過ぎようとしております。子どもたちは少しずつ新しい環境に慣れ始め、毎日腰骨を立てて頑張っています！一日の気温差が激しく、体調管理が難しくなる季節ですが、十分な食事と休養をとって、丈夫な体づくりに努めましょう！

親子で一緒に食事づくりや準備をしてみましょう

親子で食事づくりや準備をすることで…

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

食事づくりや準備に関わることで…

- ❖ 料理や食事のマナーや習慣を覚える
- ❖ 共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ❖ 「食べたいもの」を話し合ったり、食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

子どものできることから始めましょう

まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を考えてみましょう。

子どもが行うお手伝いの一例

- 【食事の準備】メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
- 【食事づくり】洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける
- 【食事の後で】使った食器や器具を洗う、洗った食器類をもとに戻す、感想を話し合う

安全に楽しく料理をするために

しっかり手洗いをしましょう。(料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など)包丁や火を使う作業は大人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。

農林漁業体験をしてみましょう



野菜の栽培・収穫や、くだもの狩り・芋掘りなどの収穫体験、魚釣りなどの農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者など、食に関わる多くの人たちや自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。

農林漁業体験をすることで、食べ物大切に作る意識や食べ物への関心をもつことが期待されます。幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活により影響を与えることが報告されています。*2

親子で農林漁業体験に取り組んでみませんか？

*2 論文番号(農林漁業体験): 6、9(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



令和5年5月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝おやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や 肉になる	黄：おもに熱や 力となる	緑：おもに調子 をととのえる
1 18	月 木	発芽玄米ごはん(未満児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め わかめスープ(たまねぎ)	牛乳 せんべい	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 塩わかめ	せんべい 精白米 押麦 植物油 三温糖 片栗粉 ごま油 バター	ゆでたけのこ たまねぎ しめじ グリーンアスパラ ガス にんじん にんにく しょうが 青ねぎ
2 19	火 金	発芽玄米ごはん(未満児用) じゃがいものそぼろ煮 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳 もも	豆乳 カステラ	牛乳 鶏ひき肉 塩わか め 調整豆乳	精白米 押麦 じゃがい も 植物油 三温糖 かつ お	もも缶 にんじん 冷凍 グリーンピース ゆでたけの こ えのきたけ
6 20	土	炒めそば ヨーグルト(固形)	牛乳 チーズ	牛乳 パイ	牛乳 アボカド 豚肉 かまぼこ 加糖ヨーグルト	中華めん 植物油 バイ 菓子	キャベツ たまねぎ にんじ ん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが
8 月		誕生会カレー じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳 みかん	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 鶏もも しらす干 し 鶏卵 脱脂粉乳	精白米 玄米 じゃがい も 皮なし 植物油 かつお 三温糖 ごま油 ゼリー 小 麦粉 マーガリン	みかん缶 にんじん た まねぎ 冷凍グリーンビ ーンズ きゅうりにんじ ん バイアツル缶
22 月		発芽玄米ごはん(未満児用) 豆腐のハンバーグ レタス ポテトミルクスープ	牛乳 みかん	スキムミルク そらまめ せんべい	牛乳 牛ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳	精白米 押麦 植物油 バ ン粉 ごま油 じゃがいも バター 片栗粉 せんべい	みかん缶 たまねぎ し らすが にんじん バター そらま め(さや入り)
9 23	火	発芽玄米ごはん(未満児用) 白身魚の焼カレー風 チンゲンサイのスープ	牛乳 りんご	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳 白身魚 ビリヤーズ 鶏肉 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 押麦 小麦粉 植 物油 かつお かつおミックス 無塩バター	りんご たまねぎ にんじ ん じゃがいも 冷凍グ リーンピース かつお 缶 干しひじき
10 24	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 清汁(白玉ひょうたんえのきたけ)	牛乳 オレンジ	スキムミルク バスプーサ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 脱脂粉乳 鶏卵 アー ンヨーグルト	精白米 押麦 植物油 三 温糖 白玉ひょうたん 小麦粉 グラニュー糖 無塩バター	りんご たまねぎ にんじ ん 乾しいたけ 冷凍グ リーンピース えのきたけ 青 ねぎ しめじ
11 25	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳 魚 パン 脱脂粉 乳 きな粉 豆乳	せんべい 精白米 押麦 植物油 三温糖 かつお ミックス 黒砂糖	しょうが たまねぎ ト マト缶 キャベツ にんじん 干しひじき
12 26	金	発芽玄米ごはん(未満児用) カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳 ウエハース	豆乳 12日：オレンジ クラッカー 26日：ノーマルのパン	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 調整豆乳	りんご 精白米 押麦 じゃがいも 植物油 かつ お 三温糖 クラッカー ノ ーマルのパン	たまねぎ にんじん さ やいんげん かつお 干しひじき 黄ピーマン かつお
13 27	土	肉うどん フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 丸ポーチ	牛乳 アボカド 牛肉	干しうどん 植物油 三 温糖 ゼリー 丸ポーチ	たまねぎ にんじん 青 ねぎ
15 29	月	ピースごはん(未満児用) ローストチキン にんじんのグラッセ 中華スープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク フルーツミルクかん	牛乳 鶏もも 卵 鶏卵 脱脂粉乳 粉寒天	りんご 精白米 押麦 植 物油 バター 三温糖	グリーンピース にんじん た まねぎ ゆでたけのこ こまつな かつお バイ アツル缶 みかん缶
16 30	火	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚の磯辺揚げ トマト 季節の具たくさんみそ汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 白身魚 あおのり 厚揚げ 脱脂粉乳 きな 粉	精白米 押麦 片栗粉 揚 げ油 かつお 黒砂糖	りんご トマト キャベツ た まねぎ にんじん 青ねぎ
17 31	水	発芽玄米ごはん(未満児用) ポトフ(だいこん) みそドレッシングサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖ゼリー ビスケット	牛乳 牛肉 卵 脱脂 粉乳 粉寒天 きな粉	精白米 押麦 じゃがい も 三温糖 植物油 黒砂 糖 ゼリー	バナナ キャベツ たまねぎ に んじん だいこん かつお もやし きゅうり

★5/8(月)は誕生会となっておりますのでもも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

