

# 5月給食だより

進級・入園から1カ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか「今日の給食はなあに？」と声をかけてくれる子どもたちがたくさんいます。

## 完食をめざす！お弁当作りの「お・い・し・そ・う」

～弁当づくりのポイントは「お・い・し・そ・う」+ 衛生管理～

**【お】大ききピッタリ** 「食べきれた！」という達成感が、自信につながります。

- ・無理のない量を： お子様確実に食べられる量を入れましょう。
- ・おうちで予行練習： 当日までに、ご家庭で量を試しておくことと安心です。
- ・お弁当箱の目安： 1 2歳児：300 350ml 程度、3 5歳児：400 450ml 程度

**【い】彩り（いろどり）豊かに** 見た目の良さは、食欲アップと栄養バランスの証です。

- ・視覚で楽しむ： 詰めた後の仕上がりを想像しながらメニューを考えましょう。
- ・栄養もセットで： 色とりどりの食材を使うことで、自然と栄養の偏りも防げます。

**【し】主食・主菜・副菜をそろえる** 「3：2：1」の黄金比で、バランスよく詰めましょう。

- ・理想の割合： 主食（ごはん等）3：主菜（肉・魚等）2：副菜（野菜等）1。
- ・お弁当には「食べ慣れているもの」を入れるのがコツです。

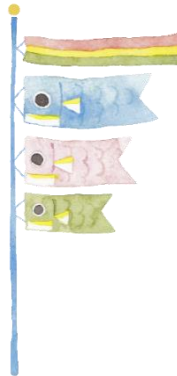
**【そ】それぞれの調理方法で** 様々な調理法を組み合わせることで、味や食感に変化が出ます。

- ・味のバランス： 「煮る・焼く・揚げる・炒める」など、異なる調理法を組み合わせると満足度が上がります。

**【う】動かないように** 持ち運んでも崩れない工夫と、安全への配慮を。

- ・すき間を埋める： お子様持ち歩いても中身が寄らないよう、しっかり詰めましょう。
- ・誤飲防止（重要）：
  - ・ミニトマト、ミートボール、うずらの卵、球形チーズなどは4等分にカット。
  - ・ピックやつまようじ使用は控えましょう。
- ・水気対策： 水気をしっかり切り、かつお節やすりごま、天かすを敷いた上にのせるなどの方法もあります。

★お弁当箱は、容量だけでなく「開けやすさ」や「使いやすさ」についてもチェックしましょう。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうたぬにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

## 22日 誕生会

### メニュー

- ・たけのこご飯
- ・チキンカツ
- ・ほうれん草のツナサラダ
- ・トマト
- ・かきたま汁
- ・オレンジ

### おやつ

- ・牛乳
- ・いちごスペシャル



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
11月25日	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮	牛乳	牛乳
	キャベツとりんごのサラダ 豆腐のみそ汁	ツナカレードースト	せんべい
12月26日	ごはん にしき揚げ	お茶	ヨーグルト
	きゅうりとちくわの酢の物 麩のすまし汁	バナナ おかき	
1月13日	ごはん 豆腐入りハンバーグ	牛乳	牛乳
	添)きゅうり・キャベツ パンプキンスープ	おにぎり(ゆかり・ごま)	ビスケット
1月14日	ごはん 魚の香り焼き	牛乳	牛乳
	アスパラソテー もずくのすまし汁	オレンジ チーズ	せんべい
1月15日	ごはん 肉じゃが	牛乳	牛乳
	添)ハムサラダ 厚揚げのみそ汁	ぶどうゼリー クラッカー	ビスコ
2月16日	ごはん 親子丼	牛乳	牛乳
	添)甘酢キャベツ	ミニパン	コーンフレーク
1月18日	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め	牛乳	牛乳
	千切大根とちくわのサラダ 白菜のみそ汁	焼きいも	せんべい
1月19日	ごはん 魚の塩焼き	牛乳	牛乳
	ひじきの白和え 中華スープ	ウイナーマフィン	卵ボーロ
2月20日	ごはん 筑前煮	お茶	牛乳
	マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	カップヨーグルト せんべい	クッキー
7月21日	ごはん 魚のフライオーロラソース	牛乳	牛乳
	三色和え わかめスープ	パイナップル クラッカー	コーンフレーク
8月8日	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ	牛乳	ヨーグルト
	添)キャベツ・トマト 大根のみそ汁	マカロニのあべかわ	
9月23日	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	牛乳
	えのきのスープ オレンジ	バナナ ビスケット	せんべい

※献立は変更になることもあります。

※離乳食はその日の献立に応じて作っています。

★27日（水）は弁当日です★