



5がつのこんだてひょう



新年度が始まり、1か月が経ちました。子どもたちは調理室をのぞいたり、廊下に広がったにおいをかいだりして、給食の時間を楽しみにしています。また、子どもたちは給食のお手伝いをはりきってしていますよ。自分たちで野菜をちぎったり、すじや皮をむいたりする下ごしらえをした食材が給食に入っていると、嬉しそうに見つけて食べています。お手伝いが大好きな子どもたちですので、ご家庭でも一緒にやってみてはいかがでしょうか。

令和4年 中部保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩のココアラスク	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 きゅうりとささみの酢の物 ほうれん草のすまし汁 炊き込みごはん パスチャライズ牛乳	給食のお手伝いをしているよ 			りんご お茶 ごはん ミートローフ 和風サラダ フライドポテト セロリのスープ わかめおにぎり 牛乳
9 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	10 子どもの日献立 煮豆 牛乳	11 かりかりいりこ 牛乳	12 いちごヨーグルト お茶	13 のりごまクッキー お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ いんげんのおかか和え 切干大根のみそ汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 花麩のすまし汁 いちご お楽しみクッキー 牛乳	ごはん 肉じゃが まめなサラダ ブロッコリーの磯香和え はんぺん汁 ごまチャーハン 牛乳	ごはん 魚のフライ チンゲン菜のオイスターソース炒め 春キャベツのマリネ なめこ汁 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 納豆和え じゃが芋のごまみそがらめ あさり汁／りんご もちもちふきおにぎり 牛乳
16 野菜クラッカー お茶	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	18 もちもちおから お茶	19 黒ごませんべい 牛乳	20 誕生会 煮昆布 牛乳
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 切干大根のサラダ 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 のりおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き アスパラのしそ和え 粉ふき芋 卵のすまし汁 五平餅 牛乳	五穀ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 かわちばんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん キャベツとじゃこの春巻き 筑前煮 春雨の酢の物 油揚げのみそ汁 きな粉団子 牛乳	ハヤシライス マセドアンサラダ ゆでスナップえんどう いちご 米粉ケーキ(ココアソースかけ) お茶
23 りんご パスチャライズ牛乳	24 きな粉かぼちゃ お茶	25 麩の黒糖がらめ 牛乳	26 人参プリッツ 牛乳	27 みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこきゅうり 春キャベツの甘酢和え えのきのみそ汁 和風ツナおにぎり パスチャライズ牛乳	グリンピースごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のコーン和え ごぼうの梅煮 しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き おからサラダ スナップえんどうのおかか和え 五目汁 韓国風ごはん 牛乳	ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのごまマヨ和え ピクルス アスパラのスープ 夏みかん 新じゃが芋もち 牛乳	ごはん さばのみそ煮 グリーンサラダ 焼きかぼちゃ わかめのみそ汁 カレーピラフ 牛乳
30 チーズ お茶	31 豆乳スープ お茶	<今月の目標> ○正しい姿勢で食べよう ○茶碗や皿を持って食べよう		
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 煮昆布 ごぼうのクリームスープ 黒米おにぎり パスチャライズ牛乳	ツナマーボー丼 昆布とキャベツの中華だれ ポイルそら豆 春雨スープ 米粉ドーナツ／牛乳 ※青字は、新メニューです。	茶碗を持って食べると、背筋が伸びて食事がしやすくなります。また、内臓が圧迫されず、消化吸収が良くなります。反対に、茶碗を持たずにテーブルに置いたまま食べると姿勢が悪くなり、食べこぼしも多くなってしまいます。 今月は、調理担当者が食器の持ち方や扱い方、正しい姿勢について、寸劇をして子どもたちに知らせます。そして、食器を持って食べにくい低年齢の子どもたちには、手を添えて食べるように伝えます。		

どちらが正解かな？ 正解は①

①もって たべる ②もたないで たべる




『いただきます』『ごちそうさま』言えるかな？

食事のあいさつには、食材や作った人への感謝が込められていることを、子どもたちに伝えています。給食やおやつの前には、いろいろなクラスから、あいさつする元気の良い声が聞こえてきますよ。



りす組で、ブロッコリーとスナップえんどうを茹でました。茹でてでほかほかの温野菜に手作りの人參ドレッシングをかけていただきました。子どもたちは、大きな口をあけて食べていましたよ。

