

5月の給食日記



5月の給食日記

- ・食器の並べ方、姿勢に気をつけよう。
- ・いろいろな食材に慣れよう。



令和5年 5月
三玉保育園 給食室



5月	月	火	水	木	金	土
朝あやつ	クッキー牛乳	クラッカー牛乳				せんべい牛乳
副食	肉じゃが 酢の物 フルーツ *豆腐汁	ポテトオムレツ コンソメスープ 添え野菜 *キャンディーチーズ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	和風スパゲッティー フルーツ
あやつ	手作りあられ 玄米茶	クッキー ミルク				
	8	9	10	11	12	13
朝あやつ	ウエハース牛乳	ウエハース牛乳	かりんとう牛乳	クッキー牛乳	あられ牛乳	せんべい牛乳
副食	チキンカツ 豆腐のお吸い物 カレーマヨサラダ *キャンディーチーズ	魚のコーンマヨ焼き 春雨スープ ごまじゃこサラダ *フルーツ	手作りがんもどき 味噌汁 春雨サラダ *ひきわり納豆	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ *豆腐汁	切干大根煮 ししゃも かき玉汁 *フルーツ	親子丼 豆腐汁
あやつ	メロンパントースト カルピス	ヨーグルト かみかみ昆布	ちんすこう ミルク	にんじんケーキ 牛乳	ごまじゃこクッキー ミルク	
	15	16	17	18	19	20
朝あやつ	ウエハース牛乳	ビスケット牛乳	ボーロ牛乳	かりんとう牛乳	せんべい牛乳	あられ牛乳
副食	魚と野菜の煮つけ 豆腐汁 フルーツ *ひきわり納豆	お弁当の日	タイピーエン きんぴらごぼう フルーツ *キャンディーチーズ	誕生会 ♪お楽しみに♪	お魚コロッケ 味噌汁 塩昆布和え *フルーツ	ビーフピラフ コンソメスープ
あやつ	フライドおさつ カルピス	人参オレンジゼリー かみかみ昆布	マドレーヌ ミルク	誕生ケーキ 牛乳	チーズパン ミルク	
	22	23	24	25	26	27
朝あやつ	ビスケット牛乳	せんべい牛乳	ボーロ牛乳	クッキー牛乳	クラッカー牛乳	ウエハース牛乳
副食	はんぺんのチーズフライ 春雨スープ 甘酢和え *ひきわり納豆	魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ かみかみサラダ *フルーツ	麻婆豆腐 伴三糸 フルーツ *野菜スープ	魚のカレー揚げ 味噌汁 ごぼうサラダ *キャンディーチーズ	チキンバーベキュー ビーフ汁 ひじきとツナのサラダ *フルーツ	ビビンバ丼 豆腐汁
あやつ	ヨーグルトケーキ ミルク	フルーツポンチ からいりいりこ	わかめとじゃこのおにぎり 玄米茶	ココア蒸しパン 牛乳	きなこラスク ミルク	
	29	30	31			
朝あやつ	せんべい牛乳	ビスケット牛乳	クッキー牛乳			
副食	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ *コンソメスープ	ハンバーグ 味噌汁 ごま和え *キャンディーチーズ	白身魚のプロバンス風 コンソメスープ ドレッシングサラダ *ひきわり納豆			
あやつ	パンケーキ ミルク	ピザトースト ミルク	デザートムース フルーツ			

*は未満児添加分



さわやかな風が吹く過ごしやすい季節になってきました。入園・進級をして1ヶ月が経ち、新しい環境での生活に子ども達も慣れてきた頃だと思えます。それとともに疲れが溜まってくる時期でもあります。

そして5月は大型連休があり、生活リズムが乱れやすくなります。連休中も朝・昼・夜の1日3回の規則正しい食事と早寝早起きを心掛けましょう。

食事のマナーについても日頃から子ども達に伝えています。下記の「食事のマナーのポイント」も是非ご家庭でお子様と一緒に読んでください。



食事のマナーのポイント

①正しい位置に食器を並べる

お茶碗(ご飯)は左、お椀(汁物)は右

②食事のあいさつ

食べる前は、「いただきます」

食べ終わったら、「ごちそうさまでした」

③姿勢を良くして食べる

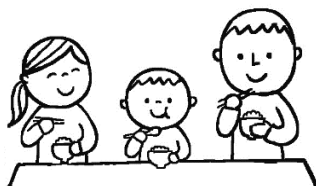
ひじをつかない、背中を伸ばす、両足を床につけるなど

④正しく食器、箸を持つ

食器…親指以外の4本の指を食器の下に揃え、食器のふちを親指で軽く押さえるようにして持つ(持てない場合は食器に手を添える)

箸…上の箸だけを動かし、箸の先を開くようにして使う

箸をくわえたり、食べ物を突き刺したりしない



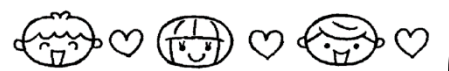
端午の節句



節句とは、季節の節目に設けられた日のことで、お祝いするとともに邪気を払う行事とされてきました。いくつかある節句の中で端午の節句は、男の子の節句として親しまれています。地域によって異なりますが、基本的には、こいのぼりや鎧兜を飾る・菖蒲湯に入る・ちまきやかしわ餅を食べるなどの習わしがあります。

かしわ餅はあんの入ったお餅を柏の葉っぱで包んだお菓子で、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が途絶えない・子孫繁栄」に結び付き、端午の節句の縁起の良い食べ物とされています。

きなこラスク



【作り方】

薄切り食パン 2枚
ソフトマーガリン 20g
きなこ 8g
グラニュー糖 12g

- ①マーガリンを常温に戻しておく。
- ②きな粉・グラニュー糖・①を練り混ぜる。
- ③食パンに塗り、オーブンで140℃30～40分焼き、カリッとなれば完成!