



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l o r y	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	金 たけのご飯 鶏の甘酢あん和え マカロニサラダ 味噌汁	スキム クロワッサン	あられ	668.0	31.7	35.4	96.3	2.1	
2	土 牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	ビスケット						
7	木 鮭の照り焼き 豆もやしナムル ラーメン汁	スキム 豆腐ドーナツ	芋けんぴ	567.0	27.6	11.8	86.4	1.3	
8	金 ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 せんべい	くろ棒	590.0	17.5	16.3	97.5	2.2	
9	土 チャーハン サラダ スープ	牛乳 クッキー	せんべい						
11	月 チンジャオロース きゅうりとコーンのマヨ和え 豆乳汁 いちご	お茶 いなり寿司	クッキー	560.0	19.8	22.0	75.0	1.2	
12	火 枝豆ご飯 ちくわの磯辺揚げ 春雨の酢の物 わかめスープ	スキム 卵はさみパン	一口カステラ	683.0	29.7	20.9	97.1	2.3	
13	水 大豆の五目煮 豚しゃぶサラダ かきたま汁	バナナ	クラッカー	412.0	13.6	13.2	77.7	1.3	
14	木 白身の天ぷら 法菜と白菜のごま和え 春キャベツのミネストローネ	パンナコッタ	あられ	499.0	16.3	20.3	64.7	2.4	
15	金 三色丼 海藻サラダ	牛乳 扇バーム	かんぱん	530.0	24.3	14.3	84.5	1.7	
16	土 カレーライス サラダ	牛乳 あられ	クッキー						
18	月 なすのはさみ揚げ 野菜サラダ もやしスープ	スキム よもぎホットケーキ	せんべい	620.0	24.7	16.7	93.4	2.3	
19	火 わかめご飯 ツナ餃子 人参きんぴら スナップエンドウ 清まし汁	牛乳 あられ	麩菓子	474.0	17.1	10.9	89.2	1.7	
20	水 五目ビーフンソテー わかめの酢の物 団子スープ	ヨーグルト	芋けんぴ	410.0	13.6	10.5	64.5	1.5	
21	木 鯖の塩焼き アスパラとベーコンの炒め物 味噌汁 オレンジ	スキム 手作りクッキー	バナナ	457.0	20.3	14.2	74.5	2.1	
22	金 ★麺バイキング かみかみサラダ	牛乳 ビスケット	あられ	289.0	26.5	13.9	46.2	1.8	
23	土 おにぎり 和え物 清まし汁	牛乳 クラッカー	ビスケット						
25	月 鶏のさっぱり煮 スパゲティサラダ 野菜スープ	スキム パイ菓子	一口カステラ	499.0	19.3	16.8	69.1	2.1	
26	火 えんどうご飯 切干煮 串刺し 清まし汁	スキム ハムサンド	クッキー	652.0	27.0	15.7	97.2	2.1	
27	水 ポークビーンズ 揚げしゅうまい ブロッコリー カニ入り卵スープ	ゼリー	Caせんべい	453.0	16.5	12.8	69.9	2.0	
28	木 白身魚のピカタ風 はんぺんサラダ 味噌汁	フルーツポンチ	クラッカー	463.0	15.2	10.1	79.2	2.1	
29	金 親子丼 いんげんのごま和え 一口ゼリー	牛乳 くろ棒	かんぱん	476.0	24.6	13.6	68.6	1.5	
30	土 豚丼 和え物 味噌汁	牛丼 ビスケット	せんべい						

～新緑の眩しい季節 自然の恵みをいただきます～

入園・進級からまもなく1ヶ月。新しいクラスや環境にも少しずつ慣れ、子どもたちの生き生きとした表情がたくさん見られます。

5月は戸外で元気いっぱい遊ぶのにぴったりな季節です。早速すみれ組がたけのご掘りに出かけました！今年は表年でたくさん穫れる年。炊き込みご飯やワカメとの煮物にしたり…掘りたてはえぐみがなくて食べやすく、おかわりする子が多かったです。栄養満点の旬の食材をいただくことは、体にとっても有難い恵みです！

園では子どもたちの成長に寄り添った内容にするため毎年『食育年間計画』を見直しています。食べる事は一生続く営みであり、乳幼児期はその土台をつくる大切な時期です。「食」は命をつなぐだけでなく、子どもたちに多くの学びをもたらす、主体性や意欲などの「心」を育みます。クラス毎の取り組みを紹介していきます。園での様子を知っていただくことで、「家でもやってみよう」「こんな声かけをしてみよう」と、家庭での食育のヒントにつながれば嬉しいです。



5月の取り組み

- さくらんぼ 0歳 安心できる環境の中、ゆったりと食事を楽しもう
手づかみで食べよう
- 1歳 楽しく食べよう
もぐもぐとよく噛んで食べよう
- さくら 保育者や友達と一緒に食事を楽しむこと
ちゅうりっぷ 手洗いうがいをしよう
- ひまわり いちごの栽培を通して生長に興味をもとう
すみれ 手洗いとうがいのやり方を再確認し丁寧にしよう
栽培を通して生長に興味をもとう
きれいになる事を意識して歯磨きをしよう
栽培を通して生長に興味をもとう

自分でやりたい気持ちを認めながら、保育者が一緒に手を添えたり、声掛けをしたりして関わっています。

園の畑やプランター等でクラス毎にいろいろな苗を植えています。お子さんと生長の様子を見てみて下さいね。

★4月は丼バイキング

「自分が食べたい物、食べられる量を決める力をつける」をねらいとし、ソースカツ丼・三色丼・親子丼の3品から選びました。どの丼ぶりも大人気！自分で好きなものを選ぶ楽しさを感じながら、おかわりもたくさんしましたよ♡



〈はんぺんサラダ〉

新玉ねぎ…300g きゅうり…1本 はんぺん…2枚
油…少々 醤油…5g 砂糖…5g カニカマ…1本
A. 油…10g 酢…25g 砂糖…15g 塩コショウ…少々

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、水によくさらす。→絞る
※玉ねぎの辛みをとるため
- ② きゅうりは薄くスライスして、塩をふって絞る。
- ③ はんぺんは小さい角切りにし、油で炒める。
砂糖と醤油で甘くどく味付けをする
- ④ カニカマは細かく手でほぐす
- ⑤ Aの調味料と和えて味がなじんだら完成

子ども達も玉ねぎをパクパク食べます!!