



給食だより



令和 7年 5月 1日 三種たつのご保育園

心地よい春風の中で、入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきたことと思います。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気にすごしていきましょう。





こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願い、また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べます。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。





旬の食べ物



旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何か？」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。





ごはんの前には 手を洗おう!

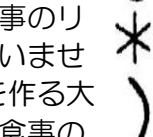
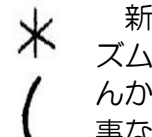
食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。



継続できていますか? 食事のリズム



新年度には気をつけていた食事のリズムが、だんだんと乱れてきていませんか? 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、「おなかがすいた」という生理的な欲求だけではなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。





予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1 *ごはん *玉ねぎの味噌汁 *照り焼きチキン *温野菜 *野菜のごま和え *果物 お菓子 お茶	2 こいのぼり お楽しみ会 &お誕生会 *こいのぼりランチ 	3
			お菓子 お茶	ととやき お茶	憲法記念日
5 	6 	7 *カレーライス *カニ風味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 お茶	8 *ごはん *すまし汁 *鶏肉のみそ焼き *添え野菜 *切り干し大根煮 *果物 チーズパイ お茶	9 *ごはん *大根の味噌汁 *鮭の竜田揚げ *ひじきと れんこんの金平 *パンプキンサラダ お菓子 牛乳	10 *煮込みうどん *果物 お菓子 お茶
こどもの日	振替休日	お菓子 お茶	チーズパイ お茶	お菓子 牛乳	お菓子 お茶
12 *チャンポン麺 *チキンナゲット *ブロッコリー サラダ *果物 メロンラスク 牛乳	13 *ごはん *豆腐の味噌汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *マカロニサラダ *果物 お菓子 カルピス	14 *わかめごはん *野菜スープ *トマトと チーズのオムレツ *もやしソテー *ウインナー お菓子 お茶	15 *鶏そぼろ丼 *青菜の味噌汁 *切干大根の ツナマヨサラダ *果物 たこ焼き お茶	16 *ごはん *すまし汁 *焼き魚(サバ) *三色おひたし *青のり ポテトビーンズ お菓子 お茶	17 *甘辛ダレの タコライス風 *スープ *ゼリー お菓子 お茶
19 *ごはん *かきたま汁 *ピーマンの 肉詰め *温野菜 *ひじきの炒り煮 フルーツ ヨーグルト和え	20 *ハヤシライス *チーズ入り 野菜サラダ *お茶 *果物 *福神漬け お菓子 お茶	21 *ごはん *なめこの味噌汁 *白身魚のにんじん ソース焼き *温野菜 *茎わかめソテー バリバリピザ お茶	22 親子バス遠足 *マーボー丼 *ワンタンスープ *春雨サラダ *果物 お菓子 お茶	23 *ごはん *わかめの味噌汁 *鶏手羽元の 甘辛煮 *青菜のじゃこ和え *ジャーマンポテト バナナケーキ 牛乳	24 *ナポリタン *スープ *ヨーグルト お菓子 お茶
26 *ごはん *豆乳スープ *鶏肉の マーマレード焼き *添え野菜 *切り昆布煮 お菓子 ゼリー	27 *ごはん *ふきの味噌汁 *厚焼き玉子 *温野菜 *金平ごぼう *果物 お菓子 お茶	28 *けんちんうどん *竹輪の ゆかり揚げ *鉄分サラダ *果物 おにぎり お茶	29 *ごはん *若竹汁 *煮魚(カレイ) *野菜の なめ茸和え *シュウマイ おからブラウニー お茶	30 *ふりかけごはん *すまし汁 *塩唐揚げ *添え野菜 *スパゲッティサラダ *果物 お菓子 牛乳	31 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。