

21 水	昼食 ご飯 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のおひたし フルーツ 午後おやつ お好み焼き 牛乳	米 じゃがいも、砂糖 小麦粉	生揚げ、牛ひき肉 しらす干し、かつお節 卵、ハム、あおのり 牛乳	玉ねぎ、人参、いんげんまめ、生姜 チンゲン菜、人参 フルーツ キャベツ、コーン、葉ねぎ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ お好み焼きソース
22 木	昼食 ご飯 さばの塩焼き 人参しりしり 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ 午後おやつ あおせんべい 牛乳	米 ごま、油 米、油	さば 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ 牛乳	人参 ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ あおのり	塩 めんつゆ だしの素 塩
23 金	昼食 ボークカレー フレンチサラダ フルーツ 午後おやつ お誕生日ケーキ 牛乳	じゃがいも、米、油 油、砂糖 おけ-キッス、ホイップクリーム、砂糖、油	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ いちご	カレールウ、コンソメ 酢、塩
24 土	昼食 ひじきスパゲティ いんげんのごま和え フルーツ 午後おやつ お菓子 牛乳	スパゲティ、バター すりごま、砂糖	ベーコン、ツナ、ひじき 牛乳	しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ いんげんまめ、人参 フルーツ	めんつゆ しょうゆ
26 月	昼食 ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ 午後おやつ ちんすこう 牛乳	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油 小麦粉、油、三温糖	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ 牛乳	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
27 火	昼食 ご飯 あじのマリネ わかめとたけのこの中華風スープ フルーツ 午後おやつ きなこサンド 牛乳	米 油、小麦粉、砂糖 片栗粉、ごま油 ロールパン、バター、砂糖	あじ わかめ きな粉 牛乳	トマト、玉ねぎ、きゅうり 竹の子、えのきたけ、人参 フルーツ	酢、しょうゆ、塩 中華だし、しょうゆ、塩
28 水	昼食 ご飯 ボークビーンズ ひじきサラダ フルーツ 午後おやつ おにぎり 牛乳	米 じゃがいも、油、砂糖 ごま、油、砂糖 米	豚肉、水煮大豆 ハム、しらす干し、ひじき 炊き込みわかめ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩
29 木	昼食 ご飯 鶏肉の照り煮 小松菜のごま和え フルーツ 午後おやつ バナナヨーグルト いりこ	米 砂糖 すりごま、砂糖	鶏もも肉 しらす干し ヨーグルト、ｽﾏﾐﾙｸ いりこ	玉ねぎ、人参、しめじ、葉ねぎ、いんげんまめ 小松菜、人参 フルーツ バナナ	しょうゆ しょうゆ
30 金	昼食 ご飯 まりあげ 切干大根のごまネーズ フルーツ 午後おやつ 豆乳もち 牛乳	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 すりごま、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、黒砂糖、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき ハム 豆乳、きな粉 牛乳	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 切干大根 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
31 土	昼食 豆乳タンタンメン ウインナー フルーツ 午後おやつ お菓子 牛乳	中華麺、ごま油、ごま、砂糖 お菓子	豚ひき肉、豆乳、水煮大豆 ウインナー 牛乳	チンゲン菜、人参、玉ねぎ、ねぎごま、生姜 フルーツ	しょうゆ、中華だし、だしの素

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

〇の日は幼児はスプーンを持って来てください。



5月の食育活動



8日(木) ピーマンの種取…すみれ組
13日(火) キャベツはがし…たんぼ組
19日(月) クラッカーサンド作り…幼児組

21日(水) 玉ねぎの皮むき…ひまわり組
28日(水) おにぎり作り…幼児組

毎日の食事。子どもたちにはおいしく食べてほしいと同時に、きちんとしたマナーで食べてほしいですね。まずはお家でも姿勢を正すことを意識しましょう。食べ物を飲み込み食道から胃に流れていきます。この時に背中を丸めていたり、傾いていたりすると、食べ物の流れが悪くなり胃腸の消化にも悪影響が出ます。また、食事中に足を床に着けず、ぶらぶらとさせていると、食べ物を噛む力が弱くなったり、噛む回数が少なくなってしまうです。噛む行為は子どもの発達にとっても重要で、あごの発達や歯並びにも支障が出ます。正しい姿勢で食べることは体の大切な成長にも繋がります。

足をぶらぶらしている場合は、イラストのように足元に台などを置くと安定して座ることができます。

