



食育だより



【食育目標】

- 食前は、よく手を洗う
- 食前食後のあいさつをする

入園、進級から一か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであることを、様々な経験を通じて子どもたち自身に感じて欲しいものです。

★「食前は、よく手を洗う」

～家庭での食育活動のねらい～

「手洗い」は、感染症や食中毒の予防の基本！

せっけんをつけて、しっかり洗いましょう。

< 3歳未満児 >

食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭き、

「きれいになって気持ちがいいね」など、

「清潔になった心地よさを感じる」声かけをしましょう。

< 3歳以上児 >

「手を清潔にして食事をするのが、自分の健康を守り、安全に食べるために必要なこと」であることを伝え、自分でできるように促していきましょう。



★「いただきます」「ごちそうさま」

私たちは、動物・植物の「命」をいただいています。食事の前後には手を合わせ、その命に感謝します。

★食事の場面に感謝の気持ちを！

- 自然の恵み（動物・植物の「命」）に感謝
- 今日も食事を十分食べられるという幸せに感謝
- 命を育ててくれた人、食事を作ってくれた人、準備にかかわった全ての人に感謝

☆離乳期から習慣づけを☆

- ①決まった場所に座る
- ②手や顔をきれいにする
- ③エプロン（よだれかけ）をつける
- ④「いただきます」をする

上記をすると、「食事が始まる」という習慣をつけましょう。



★ こどもの日 5月5日（日） ★

子どもたちの幸せを願い健やかな育ちを祝う日です。

ちまき・・・悪病災難を除くといわれています。

保育園では7日（月）のおやつに「ちまき風のおにぎり」を提供します。

柏餅・・・柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いがこめられています。

菖蒲・・・葉は病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、軒先に飾ったり、お風呂に入れたりします。



♪ 三角食べのすすめ ♪

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ばっかり食べ」をしている様子がみられます。苦手な物には手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランス良く食べれるように「三角食べ」（ご飯→汁物→おかず→ご飯・・・）ができるようにしましょう。

バランスの良い食事には・・・「旬の食材！！」

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、ふき、メロン、いちご、かつお、いさき・・・

※旬が短く、季節を感じる山菜の「苦味」も、大切な味覚のひとつなので、食べてみて下さいね。

木の葉こども園献立表

2024年5月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前			1 牛乳、クラッカー	2 牛乳、ビスケット	3 憲法記念の日	4 みどりの日	
昼食	5月 		飯、もやしのみそ汁、干草焼き、トマト、ピーマン炒め	飯、ふとあげのみそ汁、厚揚げのミートソース、青菜ときのこのごま和え、果物			
午後			牛乳、ポテトフライ	牛乳、じゃこトースト			
午前	6 子どもの日の振替休日	7 牛乳、せんべい	8 牛乳、ビスケット	9 牛乳、ポーロ	10 牛乳、コーンフレーク	11	
昼食		飯、豆腐のみそ汁、さばの竜田揚げ、トマト、きゃべつの甘酢和え	飯、たまねぎとふのみそ汁、牛肉丼、ピクルス、果物	飯、かぼちゃのみそ汁、さけのちゃんちゃん焼き、ひじきの炒り煮	ゆかりご飯、タイピーエン、厚揚げの煮物、バナナ	お見知り遠足	
午後		牛乳、ちまき風おにぎり 	牛乳、人参ケーキ	牛乳、ヨーグルト和え	牛乳、丸ポーロ		
午前	13 牛乳、ビスケット	14 牛乳、ウエハース	15 牛乳、ポーロ	16 牛乳、コーンフレーク	17 牛乳、せんべい	18 牛乳、クラッカー	
昼食	飯、じめじのみそ汁、炒り鶏、ブロッコリーのサラダ	飯、豆腐と人参のみそ汁、魚のムニエルトマトソース、炒めきゅうり、果物	飯、えのきのスープ、ハヤシシチュー、もやしのおかか和え	飯、チンゲンサイのみそ汁、魚のプロバンス風、切干し含め煮、果物	青菜飯、豚汁、鶏レバー甘辛煮、果物	おにぎり 肉うどん	
午後	牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、いなりおにぎり ☆	牛乳、お好み焼き	牛乳、おからドーナツ	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい	
午前	20 牛乳、ウエハース	21 牛乳、コーンフレーク	22 牛乳、せんべい	23 牛乳、ポーロ	24 牛乳、クラッカー	25 牛乳、ビスケット	
昼食	飯、さつま芋のみそ汁、松風焼き、コーンバター、きゅうりの酢の物	飯、キャベツのみそ汁、魚のホイル焼き、かぼちゃの甘煮、果物	飯、豆腐のみそ汁、牛肉とごぼうの煮物、もやしのカレーの炒め	誕生会		飯、たまねぎみそ汁、親子丼、キャベツの中華風サラダ	ドライカレー 具たくさんスープ
午後	牛乳、つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、フレンチトースト	ヤクルト、若草ケーキ（小豆入り）	牛乳、菓子パン	牛乳、バナナ、クッキー	牛乳、せんべい	
午前	27 牛乳、ポーロ	28 牛乳、コーンフレーク	29 牛乳、ビスケット	30 牛乳、せんべい	31 牛乳、ウエハース		
昼食	飯、茄子のすまし汁、ホイコウロウ、春雨酢の物、果物	飯、わかめと豆腐のみそ汁、煮魚、野菜の煮物、かぼちゃサラダ	飯、野菜のスープ、チキンカレーシチュー、小松菜の磯和え、果物	飯、じゃがいものみそ汁、魚の豆乳クリームソース焼き、トマト、納豆和え	飯、豆腐とたまねぎのすまし汁、鶏肉のごまみそ焼き、トマト、三色ナムル、果物		
午後	牛乳、小倉煮	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、梅としらすのおにぎり	牛乳、卵サンド	牛乳、せんべい		

※午後のおやつ“☆”は3歳未満児クラスのメニューがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります