



# 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です。  
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」

私達は、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
- 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☆

～「食事が始まる」習慣づくり～

- 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



## ★こどもの日 5月5日（月）★

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（水）のおやつに「ちまき風おにぎり」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。



## 「楽しく食べるこどもに」

～成長するための5つの目標～

子どもたちが「食」に関心を持ち、楽しく食べるこどもに成長するために「5つの目標」があります。

- ★食事のリズムがもてる
- ★食事を味わって食べる
- ★一緒に食べたい人がいる
- ★食事づくりや準備にかかわる
- ★食生活や健康に主体的にかかわる

### ～食事のリズムがもてる～

#### 「朝ごはんを毎日しっかり食べましょう」

朝ごはんは、生活リズムの基本です。朝ごはんを3つのスイッチを「ON」！1日を元気に過ごしましょう。

- ☆体のスイッチ・・・体温上昇。体が元気に活動します。
  - ☆脳のスイッチ・・・脳にエネルギー補給。集中力アップ。
  - ☆ウンチのスイッチ・・・腸を刺激し、便通がよくなります。
- 排便の習慣にもつながります。

# 木の葉こども園献立表

2025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	5月			1 牛乳、せんべい	2 牛乳、クラッカー	3 憲法記念日	
昼食				飯、もやしのみそ汁、魚のクリーム焼き、トマト、青菜ときのこのごま和え	飯、わかめスープ、鶏肉のさくら焼き、こぶき芋、スパサラ、バナナ		
午後				牛乳、人参ケーキ	牛乳、せんべい		
午前	5 こどもの日	6 みどりの日の振替休日	7 牛乳、ビスケット	8 牛乳、コーンフレーク	9 牛乳、せんべい	10	
昼食			飯、玉ねぎのみそ汁、牛肉と焼き豆腐のみぞれ煮、ピーマン炒め、果物	飯、白菜のみそ汁、魚の竜田揚げ、トマト、もやしのごま和え	飯、大根のスープ、ハヤシチュー、甘酢和え	お見知り遠足	
午後			牛乳、ちまき風おにぎり	牛乳、黄粉トースト	カルピス、果物、ビスケット		
午前	12 牛乳、ウエハース	13 牛乳、クラッカー	14 牛乳、コーンフレーク	15 牛乳、ポーロ	16 牛乳、せんべい	17 牛乳、ビスケット	
昼食	飯、じゃが芋のみそ汁、千草焼き、トマト、ブロッコリーサラダ	飯、豆腐と玉ねぎのみそ汁、魚のごまからめ、コーン、白菜焼き、バナナ	飯、えのきのみそ汁、牛肉丼、じゃこ和え、	飯、チンゲンサイのスープ、魚のカレムニエル、トマトじゃがいも金平	飯、タイピーエン、人参サラダ、果物	おにぎり 肉うどん	
午後	牛乳、枝豆とじゃこのおにぎり	牛乳、カレートースト	牛乳、ココロドーナツ	牛乳、フルーツポンチ	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい	
午前	19 牛乳、クラッカー	20 牛乳、コーンフレーク	21 牛乳、ポーロ	22 牛乳、ウエハース	23 牛乳、せんべい	24 牛乳、ビスケット	
昼食	飯、大根のみそ汁、高野豆腐の中華炒め、ほうれん草磯和え	飯、玉ねぎのみそ汁、厚揚げのミートソース、納豆和え、果物	飯、豆腐のみそ汁、魚のプロバンス風、ひじきの炒り煮、果物	人参飯、鶏レバーみそ煮、けんちん汁	飯、しめじのみそ汁、中華丼、きゅうりの酢の物	おにぎり スパゲティーミートソース	
午後	牛乳、レモンクリーム和え	牛乳、チーズとレーズンのケーキ	牛乳、切干大根のおにぎり	牛乳、お好み焼き	牛乳、果物、クッキー	牛乳、せんべい	
午前	26 牛乳、ビスケット	27 牛乳、コーンフレーク	28 牛乳、ウエハース	29 牛乳、せんべい	30 牛乳、ポーロ	31 牛乳、クラッカー	
昼食	飯、さつまいのみそ汁、豚の生姜焼き、もやしのおかか和え、果物	飯、小松菜のみそ汁、魚のパン粉焼き、トマト、蓮根金平	誕生会		飯、じゃがいものみそ汁、牛肉とごぼうの煮物、きゃべつのごま和え	飯、野菜スープ、チキンカレーシチュー、ピクルス	そばろ丼 具たくさんみそ汁
午後	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、菓子パン	牛乳、ピザトースト ☆	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	

※午後のおやつ☆は3歳未満児クラスのおやつがかわります

※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