

# 5月 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
- ③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



## 「楽しく食べるこどもに」

～成長するための5つの目標～

こどもたちが「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。

## ★こどもの日 5月5日（火）★

こ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。

こども園では7日（木）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。



# 木の葉こども園献立表

2026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 昼食 午後																											
午前 昼食 午後	1 牛乳、せんべい 飯、白菜のみそ汁、チキンカレー、フレンチサラダ 牛乳、ビスコ	2 牛乳、コーンフレーク おにぎり△ 肉うどん 牛乳、せんべい	3 牛乳、せんべい 飯、春雨汁、松風焼き、トマト、土佐酢和え風 牛乳、ちまき風おにぎり	4 牛乳、せんべい 飯、もやしのみそ汁、牛肉丼、青菜ときのこのごま和え 牛乳、果物、ビスケット	5 牛乳、ポーロ 飯、野菜スープ、ハヤシチュー、ピクルス、果物 牛乳、せんべい	6 牛乳、コーンフレーク 飯、豆腐とたまねぎのみそ汁、魚のクラッカー焼き、トマト、白菜の菜焼き、バナナ 牛乳、カレートースト	7 牛乳、ポーロ 飯、心とあげのみそ汁、豚肉の生姜焼き、じゃこ和え、果物 牛乳、フルーツポンチ	8 牛乳、せんべい 飯、豆腐のみそ汁、厚揚げのミートソース、小松菜のナムル 牛乳、豆腐団子 ☆	9 牛乳、クラッカー 飯、そうめん汁、親子丼、きゃべつの中中華サラダ、果物 牛乳、袋菓子	10 牛乳、ビスケット 飯、じゃが芋のみそ汁、豚肉と豆腐のチャンプルー、ほうれん草サラダ、果物 牛乳、レーズンとチーズのケーキ	11 牛乳、ウエハース 飯、さやべつのみそ汁、鶏肉の香味ソース、厚揚げの煮物 牛乳、グレープゼリー	12 牛乳、せんべい 飯、豆腐とたまねぎのみそ汁、魚のクラッカー焼き、トマト、白菜の菜焼き、バナナ 牛乳、カレートースト	13 牛乳、ポーロ 飯、心とあげのみそ汁、豚肉の生姜焼き、じゃこ和え、果物 牛乳、ころころココアドーナツ	14 牛乳、コーンフレーク 飯、豆腐とチンゲンサイのスープ、魚のプロバンス風、じゃがいも金平 牛乳、あべかわ	15 牛乳、クラッカー 飯、野菜スープ、ハヤシチュー、ピクルス、果物 牛乳、せんべい	16 牛乳、ビスケット おにぎり△ チャンポン 牛乳、せんべい	17 牛乳、ウエハース 飯、豆腐のすまし汁、牛肉とごぼうの煮物、ブロッコリーサラダ 牛乳、芋入り蒸しパン	18 牛乳、コーンフレーク 飯、ピーフンすまし汁、魚のタンドリー風、ひじきのマヨサラダ 牛乳、フライドポテト	19 牛乳、ポーロ 青菜飯、けんちん汁、鶏レバー甘辛煮 牛乳、フルーツポンチ	20 牛乳、せんべい 飯、豆腐のみそ汁、厚揚げのミートソース、小松菜のナムル 牛乳、豆腐団子 ☆	21 牛乳、ビスケット 飯、そうめん汁、親子丼、きゃべつの中中華サラダ、果物 牛乳、袋菓子	22 牛乳、ウエハース 飯、じゃが芋のみそ汁、豚肉と豆腐のチャンプルー、ほうれん草サラダ、果物 牛乳、レーズンとチーズのケーキ	23 牛乳、コーンフレーク 飯、小松菜のみそ汁、魚のホイル焼き、かぼちゃの甘煮 牛乳、焼きそば	24 牛乳、ウエハース 誕生会 牛乳、菓子パン	25 牛乳、せんべい 飯、えのきみそ汁、魚のチーズフライ、トマト、小松菜の磯和え 牛乳、塩昆布おにぎり	26 牛乳、クラッカー 飯、さつま芋のみそ汁、鶏肉の照り焼き、粉ふき芋、納豆和え 牛乳、果物、クッキー	27 牛乳、ポーロ おにぎり△ 冷やしうどん 牛乳、せんべい

※午後のおやつ☆は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