

5月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食			1 天皇の即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
おやつ			令和	国民の休日	憲法記念日	みどりの日
未満児主食						
副食	6 振替休日	7	8	9	10	11 手作り弁当の日
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・パイとハムのステーキ ・ひじきサラダ ・しめじのみそ汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・海老と豆腐のケチャップ炒め ・マカロニサラダ ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚のみそ焼き ・きんぴらごぼう ・じゃが芋とキャベツのみそ汁 ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・菓ごもり卵 ・若布マヨネーズサラダ ・なめこ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳
未満児主食		<ul style="list-style-type: none"> ・五平餅風 ・牛乳 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖入り蒸しパン ・牛乳 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナカスタード ・麦茶 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドック ・牛乳 ・ごはん 	
副食	13	14	15	16	17	18
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンゴーザ ・親子サラダ ・きのこのスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・小魚と大豆のからめ煮 ・南瓜の含め煮 ・胡瓜の酢みそ和え ・しめたま汁・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の柳川もどき ・白和え ・油揚げの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春巻き ・もやしのナムル ・卵スープ ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のドライカレー ・ツナサラダ ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムピカタ ・ほうれん草とコーンのサラダ ・若布スープ ・バナナ
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ひじきごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	20	21	22	23 お誕生会	24	25
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・卵グラタン ・三色サラダ ・豆麩のみそ汁 ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 ・ひじきのごま和え ・玉葱と若布のみそ汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の卵とじ ・深山和え ・さつま汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・エビフライ ・コーンとポテトのサラダ ・すまし汁・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のオニオントマト煮 ・白菜とベーコンのサラダ ・にらたま汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの甘辛煮 ・小松菜のごま和え ・キャベツのみそ汁 ・バナナ
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・焼きそば	・ごはん	・ごはん
副食	27	28	29	30	31	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐とひじきのつくね ・切干大根の和風サラダ ・南瓜といんげんのみそ汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・コロッケ ・オーロラサラダ ・もやしのみそ汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・にらとじゃこのオムレツ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・肉団子入り中華スープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の野菜巻き ・ブロッコリーと若布のお浸し ・ミネストローネ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・胡瓜と春雨の和え物 ・小松菜と油揚げのみそ汁 ・グレープフルーツ 	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごまごはん	・ごはん	・ごはん	

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月がたちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。給食やおやつもマナーに気を付けながらお友達と楽しくモリモリ食べています。ご家庭でも正しいマナーについて見直してみてください。

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	530 kcal	414 kcal
たんぱく質	19.0 g	17.7 g
脂 肪	18.6 g	19.0g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



食事のマナーを身につけましょう

<input type="checkbox"/> 食事やおやつの前に手洗いをする <p>正しい手洗いは食中毒予防に欠かせません。石けんでしっかりと洗いましょう。</p>	<input type="checkbox"/> 心をこめてあいさつをする <p>「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちを表します。</p>	<input type="checkbox"/> いつできているかチェック <input checked="" type="checkbox"/> してみましょう
<input type="checkbox"/> 食器や箸を正しく持って食べる <p>食器や箸をきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎます。</p>	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食べる <p>背筋を伸ばして食べることで、食べ物の消化吸収がよくなります。</p>	<input type="checkbox"/> ごはん、おかず、汁物を交互に食べ進める <p>交互に食べることで、栄養素をまんべんなくとることができず。</p>
<input type="checkbox"/> 食べ物を口に入れたまま話をしない <p>口を閉じて、食べ物をよく噛み、飲み込んでから話をしましょう。</p>	<input type="checkbox"/> 食事時にふざけず会話をする <p>大声を出したり、騒いだりせず、楽しい話や嬉しい話をしましょう。</p>	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、残さず食べる <p>食べ物や作ってくれた人に感謝の気持ちを持ち、残さず食べましょう。</p>

食事をスムーズに進めるためだけでなく、周りの人たちに不快な思いをさせないためにもマナーを身につけることが大切です。箸の上げ下げ、食べ方などマナーは国や地域の文化によって異なりますが、共通していることは自然の恵みである食べ物への感謝、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちを表すことです。マナーを守って楽しくおいしくいただきましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、吊うためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

