



新緑が鮮やかな季節になりました。子どもたちは少しずつ新しい生活に慣れ、元気よく遊んでいます。

保育所では、元気に食事のあいさつをしたり、箸やフォークの練習をしたり、マナーに気をつけながら、友達と楽しく食事をしています。ご家庭でも気持ちよく食事ができるように、今月はマナーのポイントをお知らせします。

マナーを守って食事をしよう!

★今月の目標★

食事のマナーを身につけましょう



マナーを守ることで、お互い気持ちよく食事をすることができます。食事を楽しい時間にするためにも、今から少しずつ食事のマナーを身につけるようにしましょう。まずは大人がマナーに気をつけて、子どものお手本になりましょう!

よい姿勢で食べる

テーブルと体の間を、こぶし1つ分くらいあけ、背筋を伸ばしている状態がよい姿勢です。

また、背筋を伸ばして食べると、食べ物の消化吸収がよくなります。



食器を正しく並べて食べる

和食では、ごはんなどの主食は左側、汁ものは右側に置きます。正しく食器を並べて、ごはんとおかずを交互に食べましょう。



箸や食器をきちんと持つ

箸や茶碗をきちんと持つことで、食べこぼしを防ぎ、見た目が美しくなります。

子どもが正しく持てるように、お手本をみせてあげましょう。



食事のあいさつをする

「いただきます」「ごちそうさま」は、作ってくれた人や食べ物への感謝の気持ちをこめた言葉です。また、遊びの場面と、食事の場面を切り替えるきっかけにもなります。



食事の途中で席を立たない

食事中は席を立ったり、遊んだりせず、きちんと座って食べましょう。

また、口の中に食べ物が入ったまま立ち歩くと、誤嚥の危険があります。



食べ物を口に入れたまま話をしない

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。口の中の食べ物が口から飛んだり、口の中が見えたりすると、一緒に食べている人が嫌な気持ちになります。



<献立紹介>

たけのこごはん ~4人分~



たけのこは、春が旬の食べ物です。

(材料)

・米	2合	A	・砂糖	大さじ1
・たけのこ	100g		・しょうゆ	大さじ2
・にんじん	20g		・酒	大さじ1
・薄揚げ	1枚		・塩	小さじ1/2

- ① 洗米する。
- ② たけのこは薄切り、にんじんは短冊切り、薄揚げは油抜きをして短冊切りにする。(たけのこは事前に下処理したものを使う)
- ③ 炊飯釜に洗米した米とA、水を入れて軽く混ぜる。
- ④ ③に②をのせて炊飯する。



5月5日はこどもの日

新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと命がつながることを願って、こどもの日には「柏餅」を食べる風習があります。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。5月は大阪府の『ばらすし』を取り入れています。

5月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

愛和こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	水	野菜入りソフトせんべい牛乳	★たけのごごはん 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲンサイひたしなめこのみそ汁	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
2	木	パンキンせんべい牛乳	ごはん たららのコーンフレーク揚げ 白菜漬 高野豆腐合煮	ヨーグルト風クレープ 牛乳	ヨーグルト風クレープ 牛乳
7	火	こめせんべい牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き 小松菜ひたし トマト じゃがいもの吉野煮	ひとくちしょうゆせん ジョア プレーン	ひとくちしょうゆせん ジョア プレーン
8	水	えだまめビスケット 牛乳	★ゆかりごはん だし巻卵 もやししょうゆ和え 具だくさんみそ汁	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい 牛乳
9	木	ソースせんべい牛乳	ごはん ムニエル 豆苗のナムル 野菜のスープ煮	レモンマフィン 牛乳	レモンマフィン 牛乳
10	金	クラッカー 牛乳	ごはん 鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでキャベツ 切干大根合煮	やわらかおかき(青のり味) 牛乳	お魚チップス 牛乳
11	土	小魚家族 牛乳	★食パン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	サラダせん オレンジジュース	サラダせん オレンジジュース
13	月	さくふわせんべい牛乳	ごはん 麻婆豆腐 蒸しかまぼこ ほうれんそうのごま和え	お米のムース 牛乳	お米のムース 牛乳
14	火	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	★青菜ごはん 鶏肉の照り焼き 甘酢和え ひじき炒め煮	じゃこせんべい 野菜生活	じゃこせんべい 野菜生活
15	水	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん バーベキューチキン コーン和え 豆乳シチュー	アスパラガスポーロ 牛乳	アスパラガスポーロ 牛乳
16	木	まあるいクラッカー 牛乳	ごはん たららのレモンみそ焼き キャベツひたし トマト かぼちゃのうま煮	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
17	金	野菜せん 牛乳	お弁当	たべっこBABY きになる野菜	たべっこBABY きになる野菜
18	土	ハイハイン 牛乳	★食パン りんごジャム 棒チーズ 牛乳	ハッピーターン グレープジュース	ハッピーターン グレープジュース
20	月	かぼちゃせんべい牛乳	ごはん 焼肉 ブロッコリー じゃがいものつや煮 黄桃缶	鉄カルウエハース 牛乳	鉄カルウエハース 牛乳
21	火	やわらかえびせんべい牛乳	ごはん 厚焼卵 いそ和え 煮しめ	みたらしおさつ 牛乳	みたらしおさつ 牛乳
22	水	白い風船(ミルク) 牛乳	★◇ばらずし あじの煮つけ 麩のすまし汁	ケーキ ジュース	ケーキ ジュース
23	木	古代米せんべい牛乳	ごはん ささみカツ 水菜のごまだれ トマト かぼちゃのクリーム煮	野菜入りソフトせんべい牛乳	野菜かりんとう 牛乳
24	金	マンナビスケット 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ゆかり和え 厚揚げと野菜のあんからめ	ブルーベリーゼリー お茶	ブルーベリーゼリー お茶
25	土	おこさませんべい牛乳	★食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	サッポロポテトりんごジュース	サッポロポテトりんごジュース
27	月	にんじんせんべい牛乳	ごはん オムレツドレッシングサラダ トマト煮込み	ミレービスケット 牛乳	ミレービスケット 牛乳
28	火	ビスコ(ミルク) 牛乳	みそラーメン えびシューマイ 即席漬	カルシウム塩せんべい 牛乳	カルシウム塩せんべい 牛乳
29	水	のりものビスケット 牛乳	ごはん たららのにんじん焼き 白菜ひたし トマト 関東煮	冷凍パイ お茶	冷凍パイ お茶
30	木	ふんわり野菜せん(ほうれん草) 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き グリーンアスパラ 豆腐チャンプルー	ブチ蒸しケーキ 牛乳	ブチ蒸しケーキ 牛乳
31	金	やわらかおかき(きな粉味) 牛乳	★カレーライス 華風和え パナナ	ぼたぼた焼き 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳