



# 5月食育だより



平成29年 4月27日 力合幼稚園

新しいクラスになり早くもひと月が過ぎようとしています。期待と不安が入り交じった表情をしていた子どもたちも、日に日に頼もしくなってきました。

さて、来週からは待ちに待った『給食』が始まります。新入園児の保護者の皆様方には心配なことも多いかと思えます。そこで、給食についてお知らせします。

- ☆ 給食時はエプロンと帽子を使用します。規定のものになっていますので、給食袋に入れて下さい
- ☆ お弁当箱はそれぞれ自由です。子どもが1人で開けやすいものを用意して下さい
- ☆ お弁当を包みは大判のものを使用してください(子どもが包みやすいもの)
- ☆ ご飯の量は子どもの食欲や体調に合わせて調節して下さい
- ☆ 給食では、月に2回ほど麺料理を提供します。うどん・中華めん・スパゲティ・だんご汁などの時はご飯の量を少なめに持たせて下さい
- ☆ 食中毒菌の繁殖を防ぐため、ご飯及びお弁当は冷ましてから蓋を閉めて下さい
- ☆ ふりかけを使われる時は、袋をそのまま持たせず、直接ご飯の上にかけて持たせて下さい。
- ☆ 年長組さんは小学校で白ご飯を食べることを前提に、ふりかけの頻度を減らしましょう。



幼稚園の給食・食育では、様々な料理・食べ物・食事マナーに触れ、食に関心が持てるよう提供していきます。最初にご家庭との味の違いや給食の雰囲気慣れず、食べられないこともあるでしょう。給食・食育の中で、おともだちや先生と一緒に食べる楽しみを知り、食事の基礎(食事前の手洗い・食前食後のあいさつ・食べるときの姿勢など)を築いていきます。ご家庭でも、毎朝の献立チェックや給食・食育の話など沢山してください。

4月の食育では『あわあわてあらいのうた』で手の洗い方をしました。ぜひ、お子様にどのような洗い方か、聞いてみて下さい。

5月の給食・食育のテーマは『給食に慣れる』『旬の野菜を知ろう』です。春から初夏に向け、色鮮やかな食材が多く出回ります。一年中ある食べ物にも『しゅん』がありますが、子どもたちにとって一番おいしい野菜は何でしょうか。給食・食育の感想を聞いていきたいと思えます。

# 5がつこんだてひょう

H29. 4. 27 りきごうようちえん

にち	ようび	こんだてめい	kcal	あか ち、にく、ほねになる	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちようしまととのえる
1	げつ	(全日保育開始) やさしいレー フルーツヨーグルト	241	ぶたミンチ ヨーグルト スキムミルク	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん トマト バナナ みかん バインアップル もも
2	か	にくごぼううどん だいずとツナのサラダ かしわもち 	275	ぎゅうにく だいず シーチキン	あぶら さとう うどん みりん ごま コーン かしわもち	ごぼう ねぎ ほうれんそう きゃべつ りんご レモン
8	げつ	(保護者懇談会:年長) にらいりたまご けんちんじる ぎゅうにゅう	240	たまご しらすぼし もめんとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら さとう さといも みりん	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ にら
9	か	マーボーとうふ わかめサラダ	197	もめんとうふ ぶたミンチ わかめ あかみそ	ごまあぶら さとう みりん かたくりこ コーン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり えのきたけ わかめ 
10	すい	(4月誕生会) ホキフライ ポトフ デザート 	344	ホキフライ チーズ ベーコン	マーガリン マヨネーズ プリン じゃがいも あぶら	きゃべつ ミントマト たまねぎ にんじん
11	もく	(保護者懇談会:年中) ちくぜんに おほかあえ ぎゅうにゅう	224	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも さといも あぶら さとう みりん	だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ こまつな しめじ
12	きん	クリームシチュー フレンチサラダ マミー	257	とりにく	じゃがいも あぶら コーンクリーム シチュールウ 	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー マッシュルーム きゃべつ みかん
15	げつ	(園開放日) あげさかなのあまからに ピーナッツあえ ぎゅうにゅう	231	ホキ あぶらあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ みりん さとう ピーナッツ じゃがいも	にんじん こまつな もやし えのきたけ
16	か	ぶたにくはっぽうさい ひじきのかふうすのもの	183	ぶたにく かにかまぼこ しらすぼし ひじき	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら コーン	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが ひじき きゅうり 
17	すい	(保護者懇談会:年少) チャプチェ トマトのあまずあえ ぎゅうにゅう	232	ぎゅうにく	りょくとうはるさめ ごまあぶら みりん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ トマト きゅうり こまつな 
18	もく	そら組・年少組・年中組はおべんとうのひです (つき組食事会) アジのうめに つぼんじる	195	あじ ちくわ もめんとうふ とりにく	さとう さといも	うめ こまつな こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ
19	きん	みそやきにく かぼちゃいりこに いりこ	216	ぶたにく あかみそ あずき いりに	ごまあぶら さとう  みりん	にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ
22	げつ	(健康診断①-1) とりにくのからあげ えのきたもやしのすましじる ぎゅうにゅう	276	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	みりん かたくりこ こむぎこ じゃがいも	しょうが にんじん もやし えのきたけ ねぎ
23	か	けんちんに ピーナッツマヨあえ フルーツ	251	もめんとうふ ぶたにく	さといも あぶら さとう みりん ピーナッツ マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう きゃべつ えのきたけ バナナ
24	すい	(5月誕生会・健康診断①-2) ようふういりたまご ポークビーンズ デザート 	345	たまご チーズ だいず ぶたにく	さとう コーン あぶら ケチャップ マーガリン じゃがいも かたくりこ ととやき 	こまつな たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト
25	もく	つき組・年少組・年中組はおべんとうのひです (そら組食事会) こうやとうふのたまごとじ さいかサラダ 	222	こうやとうふ ぶたにく たまご ヨーグルト	さとう みりん あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが バインアップル もも バナナ ブロッコリー
26	きん	ホキのしょうがりに ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	238	ホキ とりささみ チーズ チーズ ぎゅうにゅう	さとう さつまいも すりごま マヨネーズ	ごぼう だいこん にんじん しょうが きゅうり グリンピース
30	か	ミートスパゲティ コールスローサラダ マミー	277	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	スパゲティ あぶら さとう コーン	たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゃべつ きゅうり りんご 
31	すい	(健康診断②) あじのみそに さつまじる ぎゅうにゅう	240	あじ みそ もめんとうふ とりにく ぎゅうにゅう	さつまいも さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ

※ 上記以外の調味料で使用しているもの  
 …うすくち・こいくちしょうゆ めんつゆ 和風だし 酢 コンソメ 塩・こしょう 中濃ソース 鶏ガラスープ系  
 ケチャップ ウスターソース  
 ※色合により給食内容を変更する事があります。