

# 給食だより

2022年5月  
あけぼのこども園

## ～食事のマナーを身につけよう～

食への感謝の気持ちが育つよう「食事のあいさつ」を大切にしています。  
また、食事中は「大きな声で話さない・口に食べ物を入れたまま話さない・動かない」といったマナーを守ることができるように声かけをしています。  
マナーを守ることは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながっています。



食事中は



口に物を入れて話さない



お友達を驚かせない

		5月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日		
2	月	豚汁 えびしゅうまい 中華春雨サラダ フルーツ	お菓子	お菓子
3	火	祝日・憲法記念日		
4	水	祝日・みどりの日		
5	木	祝日・こどもの日		
6	金	マーボー豆腐 ギョーザ フロccoliサラダ	お菓子	こいのぼりバナナロール
7	土	すき焼き風煮 アジフライ ごぼうサラダ フルーツ しらすふりかけ	フルーチェ	お菓子
8	日	休日		
9	月	かしこ照り焼き だし巻き卵 ほうれん草ごま和え	お菓子	おからスコーン
10	火	和風きのこハンバーグ ーロスパ つけ野菜	フルーチェ	お菓子
11	水	タラみそ焼き きんぴらごぼう フロccoliおかか和え フルーツ	お菓子	おさつカップケーキ
12	木	鶏肉パン粉焼き 春雨ツナ炒め 小松菜なめたけ和え	ヨーグルト	お菓子
13	金	骨ごとサンマ煮 もやしたらご炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	フレンチトースト
14	土	ほうれん草シチュー ケチャップウインナー マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	日	休日		
16	月	中華八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	フルーツポンチ
17	火	かに玉スープ 肉しゅうまい スパゲティサラダ フルーツ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
18	水	いかメンチ もやしひき肉炒め フロccoliサラダ	お菓子	シフォンケーキ
19	木	トマトとひき肉のカレー エビフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
20	金	さばみそ煮 きんぴらレンコン ほうれん草ささみ和え フルーツ	お菓子	クリームサンドパン
21	土	豚しょうが焼き おから炒め 春雨マヨサラダ	フルーチェ	お菓子
22	日	休日		
23	月	さつま汁 チーズはんぺんフライ マカロニサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
24	火	小松菜しゅうまい ひじき煮 ほうれん草かぼ焼き和え	ヨーグルト	お菓子
25	水	焼き鮭 だし巻き卵 ポテトサラダ フルーツ	お菓子	グレーフルーツゼリー
26	木	カツ煮 もやしささみ和え つけ野菜	フルーチェ	お菓子
27	金	お誕生会 オムライス から揚げ つけ野菜 フルーツ	...	くまフィン
28	土	白菜シチュー チキンナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
29	日	休日		
30	月	焼きほっけ 子ねえ ほうれん草ごま和え フルーツ	お菓子	オレンジゼリー
31	火	鶏みそマヨ焼き かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え	フルーチェ	お菓子



## 《旬のフルーツを食べよう》

園では、給食やおやつに果物を積極的にとりいれています。

果物はビタミン・ミネラルなど不足しがちな栄養素を補ってくれます。

また、苦手なものがあっても果物があることで食が進みやすくなるというメリットもあります。

1-3歳は100g、3-5歳未満で150g程度を目安に食事にうまく取り入れていきましょう。



夏にはスイカやメロン、秋には県産りんごや梨など旬の果物を楽しみましょう♪

## 5月5日はこどもの日

ゴールデンウィークが明けた6日に、こどもの日にちなんだ行事食を予定しています。

力強く元気に成長していくことを願って、みんなで楽しく味わいましょう。

5月6日 こいのぼり  
バナナロール



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。