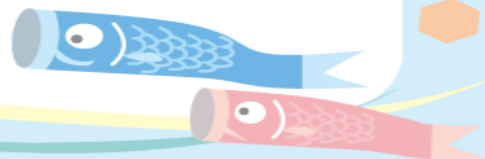


# 給食だより

2024年5月  
あけぼのこども園

## ～食事のマナーを身につけよう～

子どもは、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。親は、子どもにとって最も重要なモデルであり、毎日の食事を通して、子どもたちはマナーを身につけていきます。幼児期は遊び食べなど食事支援が難しい時期ですが、食事のマナーに配慮して食事を楽しむことを心がけましょう。また、園では、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。マナーを守るとは、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。



5月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	水	白菜シチュー ナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト お菓子
2	木	こいのぼりフライ ポテトサラダ つけ野菜	お菓子 こいのぼりロール
3	金	祝日・憲法記念日	
4	土	祝日・みどりの日	
5	日	祝日・こどもの日	
6	月	振替休日	
7	火	赤魚煮付け ひじき煮 フロッキーサラダ フルーツ	お菓子 カルピスゼリー
8	水	はんぺん納豆フライ 子ねえ ほうれん草なめたけ和え	お菓子 しらすパイ
9	木	和風きのこバーグ ひとロスパ つけ野菜	ヨーグルト お菓子
10	金	焼き鮭 きんぴらごぼう マカロニサラダ フルーツ	お菓子 バタースティック
11	土	豚汁 ギョーザ もやしツナ和え	ヨーグルト お菓子
12	日	休日	
13	月	いも汁 エビしゅうまい スパゲティサラダ フルーツ	お菓子 お菓子
14	火	きのこトマトのミートボール おから炒め 小松菜サラダ	お菓子 ハムチーズマフィン
15	水	ポークカレー エビカツ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
16	木	ししゃもフライ(タルタルソース) だし巻き卵 フロッキーおかか和え	お菓子 お菓子
17	金	肉じゃが ほうれん草ツナ和え つけ野菜	お菓子 ココアトースト
18	土	すき焼き風煮 アジフライ ごぼうサラダ おかかふりかけ	ヨーグルト お菓子
19	日	休日	
20	月	タラマヨ焼き もやしひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子 お菓子
21	火	タンダーチキン ひじき煮 ほうれん草ごま和え	お菓子 オレンジゼリー
22	水	さつま汁 肉しゅうまい キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
23	木	せんべい汁 春巻き もやし中華和え フルーツ チーズ納豆	お菓子 お菓子
24	金	ほっけみりん焼き 子ねえ 小松菜なめたけ和え	お菓子 スイートポテト
25	土	かに玉スープ 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
26	日	休日	
27	月	お誕生会 トマトツナそうめん ちくわ磯辺揚げ ほうれん草おかか和え	... ツイストドーナツ
28	火	バラ焼き かぼちゃ甘煮 フロッキーサラダ	お菓子 ココアバナナケーキ
29	水	コーンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト お菓子
30	木	八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜	お菓子 お菓子
31	金	さば味噌煮 和風ひとロスパ もやしささみ和え フルーツ	お菓子 フレンチトースト

## 《身につけたい! 「副菜力」》

副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。

### 副菜づくりのポイント

☆いろいろな色の食材を取り混ぜて使う  
鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。



☆ベースをだしにして食べ慣れた味にする  
新しい食べものに対する抵抗を減らし、好き嫌いの予防につながります。



### ☆栄養素を逃さない調理法を選ぶ

油で炒める

茹でるより蒸す

煮汁ごと食べる「汁・煮物」



色の濃い野菜を油で炒めると栄養素の吸収率アップ

水を使わないため栄養素の流出が少ない

水に溶けやすい水溶性ビタミン、カリウムを汁ごと食べて、逃さず摂取



## お花見をしました

お天気のいい日に、園庭でお花見をしました。春の季節を感じながらみんなで食べる給食はとてもおいしかったね♪



※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。