



# 給食だより 献立表 5月



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
15	水	牛乳子 牛菓	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳子 1日菓 15日バタークッキー	611.6 (485.5)
20	木	牛乳子 牛菓	タンドリーチキン スパゲティソテー 果物		牛乳子 牛菓	638.3 (537.6)
16	木	牛乳子 牛菓	豚肉と厚揚げの味噌炒め 焼きポテト 手作りふりかけ		牛乳子 牛菓	554.0 (464.6)
17	金	牛乳子 牛菓	アジのかば焼き 五色あえ 果物		牛乳子 ベジータケーキ	624.3 (522.8)
18	土	牛乳子 牛菓	焼きそば きゅうりの酢の物 果物		牛乳子 牛菓	497.9 (476.4)
7	火	牛乳子 牛菓	鶏肉のすきやき煮 キャベツのごま酢あえ 果物		牛乳子 おかず蒸しぱん	596.9 (500.9)
8	水	牛乳子 牛菓	○行事食○ アラスカご飯 鶏肉の天ぷら トマト 彩野菜のごまあえ すまし汁 果物		牛乳子 牛菓	618.7 (517.9)
22	水	牛乳子 牛菓	アスパラガスのシチュー グリーンサラダ トマト		牛乳子 牛菓	570.3 (449.2)
9	木	牛乳子 牛菓	豚肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆		牛乳子 フルーツヨーグルト	600.0 (501.4)
10	金	牛乳子 牛菓	サバの塩焼き ひじきとちりめんの和え物 豆腐のみそ汁	果物 (バナナ)	牛乳子 ピザトースト	615.6 (541.8)
11	土	牛乳子 牛菓	きつねうどん 青菜の磯あえ 果物		牛乳子 牛菓	496.3 (471.6)
13	月	牛乳子 牛菓	鶏肉のから揚げ チャプチェ トマト		牛乳子 小魚の甘辛子	611.7 (510.7)
14	火	牛乳子 牛菓	ハヤシライス フレンチサラダ 果物		牛乳子 14日菓 28日豆乳もち	630.2 (527.5)
29	水	牛乳子 牛菓	新じゃがのそぼろ煮 青菜のごまあえ 小魚三杯酢		牛乳子 メロンパン	613.3 (486.9)
30	木	牛乳子 牛菓	鶏肉のマーマレード焼き にんじんともやしの和え物 みそ汁		牛乳子 牛菓	598.8 (490.9)
31	金	牛乳子 牛菓	鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	梅の香 ごはん	牛乳子 きなこクリームサンド	585.8 (498.1)

新年度から1ヶ月が経ちました。新しいクラスでの生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。給食やおやつの時間を楽しみにしてくれている子どもたちがたくさんいて、「今日の給食は何かな?」と興味を持って聞いてくれる子もいます。安全で、おいしい給食やおやつ作りをこれからも目指していきます。

## 〈食事の前には手を洗おう〉

食事やおやつの時間になったらきれいに手を洗いましょう。園では、発達に応じて手洗いの指導も行っています。家庭でも子ども目線で手洗いをしやすい環境を整え、手洗いを実践しましょう。踏み台を置いて蛇口まで手が届くようにすると、袖口から濡れにくくなります。また、自分の手を見ながらしっかり手洗いができます。きちんと手を洗えたら褒めてあげましょう。



- ① 泡立て ブクブク : 手のひらをよく擦ります。
- ② 手のこう ゴシゴシ : 手の甲を伸ばすように擦ります。
- ③ 指先 コシヨコシヨ : 指先・爪の間を念入りに洗います。
- ④ 指の間 モミモミ : 指の間を洗います。
- ⑤ 親指 クルクル : 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首 クルクル : 手首も忘れず洗います。
- ⑦ 最後は しっかり流してきれいに拭きましょう。

### 【手洗いのタイミング】

- ・家に帰ったらまず洗おう・外にある物を触った時
- ・トイレの後に洗おう・病気の人のケアをした時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだら洗おう

### ★★グリンピースのひみつ★★

5月になると、緑色が鮮やかなグリンピースやそら豆などが出回ります。アラスカはグリンピースの1種で、岡山ではグリンピースのことを『アラスカ』と呼びます。知っていましたか？  
給食ではこのアラスカを使用した献立を毎年提供しています。食べ慣れない子どもたちも、たくさんいるかもしれませんが、旬の食材をいただいて季節を味わっていただきたいです。  
アラスカはグリンピースよりも大粒で甘みが強く皮も柔らかいので、ぜひご家庭でも調理に使用してみてください。



## 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。