



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
1	水	牛乳 果物	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 バタークッキー	562.8 (469.0)
15	水	牛乳 菓子	アラスカごはん 彩野菜のごまあえ 鶏肉の天ぷら トマト すまし汁 オレンジ		牛乳 菓子	618.1 (517.9)
2 16	木	牛乳 菓子	タンドリーチキン スパゲティソテー バナナ		牛乳 磯の香おにぎり	637.7 (537.6)
17	金	牛乳 菓子	アジのかば焼き 五色和え オレンジ		牛乳 ベジータケーキ	623.7 (522.8)
18	土	牛乳 菓子	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ		牛乳 菓子	497.9 (476.4)
20	月	牛乳 菓子	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 フルーツヨーグルト	583.2 (486.0)
7 21	火	牛乳 菓子	鶏肉のすきやき煮 青菜のごまあえ パイン缶		牛乳 豆乳もち	675.6 (563.0)
8 22	水	牛乳 菓子	アスパラガスのシチュー グリーンサラダ トマト		牛乳 人参ゼリー	549.6 (458.0)
9 23	木	牛乳 菓子	豚肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆		牛乳 菓子	577.2 (481.0)
10 24	金	牛乳 菓子	さばの塩こうじ焼き 豆腐のみそ汁 ひじきとちりめんの和え物	バナナ	牛乳 きなこクリームサンド	645.6 (538.0)
11 25	土	牛乳 菓子	きつねうどん 青菜の磯あえ オレンジ		牛乳 菓子	496.3 (471.6)
13 27	月	牛乳 菓子	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ		牛乳 小魚の甘辛子	629.6 (527.5)
14 28	火	牛乳 菓子	新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごまあえ 小魚三杯酢		牛乳 菓子	567.6 (473.0)
29	水	牛乳 菓子	鶏肉のから揚げ チャプチェ トマト		牛乳 菓子	660.0 (550.0)
30	木	牛乳 菓子	鶏肉のマーマレード焼き みそ汁 にんじんともやしの和え物		牛乳 ピザトースト	594.0 (495.0)
31	金	牛乳 菓子	サゴシのマヨネーズ焼き 野菜炒め オレンジ	梅の香ごはん	牛乳 カリカリごぼう菓子	597.6 (498.0)

新年度が始まって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？」と興味を持って聞いてくれる子もいます。これからも安全で、おいしい給食やおやつを作っていきます。

〈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、袖口が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。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ものです。

アラスカは甘みが強いのが特徴です。また、皮が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。