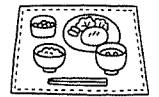


雄物川保育園  
R8.4.27

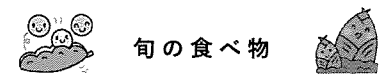
新しい生活に張り切っている子どもたちですが、そろそろ緊張がほぐれて疲れがはじめるころです。  
1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためにエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと、園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友だちとけんかすることもあります。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

### ☆食事のお約束☆

- ①食事の前には、手や口をきれいにしましょう。  
・手は石鹸、口はうがいできれいにするよ。
- ②食器をならべましょう。  
・お茶碗はひだり、お椀はみぎにならべるよ。



- ③食事の挨拶をしましょう。  
・食べる前は『いただきます』、  
食べ終わったら『ごちそうさまでした』  
※歯磨きも忘れずにね！
- ④姿勢をよくして食べましょう。  
・ひじはつかない。  
・足は床につける。  
・背中伸ばす。



旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何かな?」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。



**こどもの日**

5月5日の「こどもの日」には、こいのぼりを揚げたり人形を飾ったりして、子どもたちの成長を願います。かしわもちは子孫繁栄、ちまきには悪いものから守ってくれる力があるなど、ひとつひとつに意味があることを知り、季節の行事を大切にしていきたいですね。



## 5月予定献立表



日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
献立	○3歳未満児：完全給食でご飯が出ます。 ○アレルギー食： <b>黄色のマーカー</b> →卵を使用しているメニュー (ハム・ベーコン・マヨ・揚げ衣・卵・ちくわ・さつま揚げ)				豚肉の生姜焼き ブロccoliソース 春雨スープ <b>キウイ</b> オレンジ	八宝うどん 卵 ゼリー ビスケット せんべい
アレルギー食	<b>緑色のマーカー</b> →果物のアレルギー食材(キウイ)					
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						
日	4	5	6	7	8	9
献立	みどりの日	こどもの日	振替休日	鮭の磯辺焼き 和風サラダ ハム キャベツの味噌汁 パイン	ビーンズカレー シーザーサラダ ベーコン・マヨ パナナ	塩タンメン ゼリー ビスケット せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						
日	11	12	13	14	15	16
献立	ささみフライ 衣 マカロニサラダ ハム・マヨ 鶏糞のすまし汁 パイン	ホックの胡麻焼き ひじきの煮物 さつま揚げ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	ビビンバ丼 わかめの味噌汁 パナナ	赤魚の漬け焼き チンゲン菜の炒め物 ちくわの味噌汁 <b>ちくわ</b> <b>キウイ</b> パナナ	鶏肉のレモン焼き マセドアンサラダ ハム・マヨ コーンスープ グレープフルーツ	キャベツナパスタ 卵スープ ビスケット せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						
日	18	19	20	21	22	23
献立	豚肉の和風ステーキ 海藻サラダ ハム かぼちゃの味噌汁 パイン	塩 鯖 胡麻マヨサラダ マヨ えのきの味噌汁 <b>キウイ</b> オレンジ	焼肉丼 チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	鶏肉のケチャップ焼き 中華サラダ ハム 大根の味噌汁 オレンジ	根菜カレー コールスローサラダ ハム・ドレッシング パナナ	焼きうどん わかめスープ ビスケット せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						
日	25	26	27	28	29	30
献立	春巻き れんこんサラダ ベーコン・マヨ けんちん汁 オレンジ	タンドリーチキン 野菜炒め 中華スープ パイン	麻婆丼 なすの味噌汁 パナナ	鯉のマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え ハム なめこの味噌汁 <b>キウイ</b> パナナ	ポークカレー キャベツと小松菜のハム 和え物 グレープフルーツ	五目わかめラーメン ゼリー ビスケット せんべい
アレルギー食						
午前おやつ (1・2歳児)						
午後おやつ						