

雄物川保育園
R7.4.25

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出始めるころです。

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。

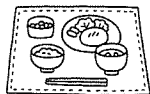
☆食事のお約束☆

- 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。

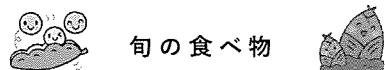


- ③食事の挨拶をしましょう。
・食べる前は『いただきます』、
食べ終わったら『ごちそうさまでした』
※歯磨きも忘れずにね！

- 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。



- 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。
背中伸びばす。



旬の食べ物

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？」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。



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。かしわもちや子孫繁栄、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



曜	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
献立	○3歳未満児：完全給食でご飯が出ます。 ○アレルギー食： 黄色のマーカー →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)			豚肉の胡麻味噌焼き シーチキンとえ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	赤魚の生妻焼き ブロッコリーソテー 春雨スープ キウイ	憲法記念日
アレルギー食	ピンク色のマーカー →乳・乳製品を使用しているメニュー(牛乳・バター・チーズ・ヨーグルト)			ウエハース	オレンジ	
午前おやつ (1・2歳児)	緑色のマーカー →果物のアレルギー食材(キウイ)			ぱりんこ ミルク	せんべい	
午後おやつ					ヨーグルト	
日	5	6	7	8	9	10
献立	こどもの日	振替休日	ポークチャップ丼 バター コンソメスープ グレープフルーツ	蛙の磯辺焼き 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 バナナ	けんちんうどん ゼリー
アレルギー食			クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午前おやつ (1・2歳児)			フレンチトースト 牛乳	味しらべ ミルク	ヨーグルト	せんべい
午後おやつ						
日	12	13	14	15	16	17
献立	鱈のマヨ焼き マカロニサラダ ハム・マヨ 舞茸のすまし汁 パイン	ささみフライ 衣 ほうれん草の胡麻和え ハム なめこの味噌汁 オレンジ	ビビンバ丼 わかめの味噌汁 バナナ	赤魚の漬け焼き チンゲン菜の炒め物 ちくわの味噌汁 ちくわ キウイ	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 牛乳 グレープフルーツ	焼きそば わかめスープ
アレルギー食				バナナ		
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	揚げせんべい ミルク	ほうれん草ケーキ 牛乳	ばかうけ ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	19	20	21	22	23	24
献立	鰯の胡麻焼き ひじきの煮物 さつま揚げ ほうれん草の味噌汁 キウイ	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	焼肉丼 チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	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	根菜カレー コールスローサラダ ハム・ドレッシング バナナ	ナポリタン ハム たまごスープ 卵
アレルギー食	オレンジ					
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	パウムクーヘン 牛乳	星たべよ ミルク	りんごゼリー	ぼたぼた焼き ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	26	27	28	29	30	31
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 ヨーグルト 野菜炒め 中華スープ パイン	麻婆丼 なすの味噌汁 バナナ	塩 鯖 胡麻マヨサラダ マヨ えのきの味噌汁 キウイ	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
アレルギー食				バナナ		
午前おやつ (1・2歳児)	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	ハッピーターン ミルク	ビザトースト 牛乳	雪の宿 ミルク	ヨーグルト	せんべい