



給食だより

2018年5月
五十川保育園



若葉の緑もすがすがしい季節となりました。入園式から早いもので1ヶ月がたち、
今年度新しく入園されたお友達もようやく慣れてきたことと思います。
給食は苦手な食べ物もあるでしょうが、健康を考え、できるだけ何でも食べられるように
なって下さいね。又、この時期は「ウド・フキ・ワラビ・ゼンマイ・タケノコ」などの
山菜をはじめ、旬の野菜が沢山あるので、この季節にしっかり摂取しましょう。



生活リズムを整えましょう

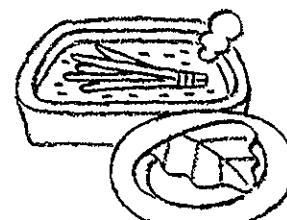


新たな生活に慣れないいう
ちは、寝る時間や起きる
時間、食事の時間などが
不規則になりがちです。
共働きでの仕事の状況に
より早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思い
ますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設
定し、生活リズムを整えることは大切です。少しず
つでいいので、できるところから始めてみましょう。

端午の節句に柏もちと菖蒲湯

端午の節句には柏もちを食べ、菖蒲湯に入る習慣があ
ります。柏の葉は古くから神聖な木とされていますが、
秋に枯れてから春に新芽が出るまで古い葉っぱが落ち
ません。このことから、家系が途絶えず「子孫繁榮」

するという意味が込め
られています。また、
菖蒲湯には厄除けの意
味があり、鎮痛や血行
促進の効果もあるとい
われています。



食べる前に手を洗いましょう



屋外で遊んでいなくても、
子どもは様々なものをさ
わって確かめたり、遊びの
道具にしたりするので、食
べる前には必ず手を洗いま
しょう。手洗いには手の汚
れを落とすことはもちろん、感染症予防の効果もある
ので、調理の前にも必ず必要です。手のひらや手の甲、
指と指の間、指先、手首などの効果的な洗い方、石け
んの使い方についても教えていきましょう。

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそ
うさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、
食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められ
ています。「ごちそうさま」は、食材を作り、
運び、買い集めるため
に走り回った人への感
謝の気持ちを表してい
ます。食事のあいさつ
を習慣にしましょう。



献立表

日	曜	昼 食	3時	3歳未満児追加		延長
					10時	
1 15 29	火	麦御飯 味噌汁 うま煮 レモン酢和え	⑧	米粉の人参おやき	牛 チーズ	牛 丸ボーロ
2 18	水 ・ 金	ぶどうパン サラダ菜 南瓜と挽肉のホイル焼き ブイヤベース	⑧	かしわもち	牛 パイン缶	ヨーグルト ビスケット
7 21	月	麦御飯 清汁 高野豆腐の八目煮 トマトとわかめのサラダ	⑨	バナナケーキ	牛 桃缶	牛 オレンジ
8 22	火	ピース御飯 いろいろ野菜と魚のオーブン焼き 小松菜と豆腐の清汁	⑧ 8日大豆のぶどう煮 バナナ 22日メロンパン	牛 林檎	牛 ゼリー	
9 23	水	麦御飯 ひじき団子のスープ 切干し大根の味噌マヨネーズ和え	豆	南瓜プリン	牛 ウエハース	牛 バナナ
10 24	木	麦御飯 ミニトマト 魚のいかだ揚げ 季節の具沢山味噌汁	⑧ そら豆 畑のクラッカー	牛 キウイフルーツ	牛 あられ	
11 25	金	ミルクパン チキンクリームシチュー 林檎とキャベツのフレンチサラダ	⑧	マーブルケーキ	牛 メロン	牛 桃缶
12 26	土	チャンポン バナナ ぶどうジュース	牛 ミレービスケット	牛 オレンジ		
14 28	月	麦御飯 厚揚げとツナのカレー炒め わかめスープ	⑧ オレンジゼリー	甘夏柑	牛 せんべい	
16 30	水	麦御飯 サラダ菜 ミートローフ ハワイアンサラダ コーンスープ	豆	スパゲティサンド	牛 せんべい	牛 林檎
17 31	木	麦御飯 魚のトマトソース煮 レタス 呉汁	飲むヨーグルト 米粉クッキー	牛 バナナ	牛 パイン缶	
19 19	土	味噌うどん バナナ 林檎ジュース	牛 ねじりん棒	牛 チーズ		

行事 15日誕生会

昼食 唐揚げカレー マセドアンサラダ

ミニトマト 一口ゼリー

3時 野菜ジュース オレンジケーキ

⑧ スキムミルク

豆 豆乳

牛 牛乳

