

5月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	月	麦ごはん	いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	フルーツミルクかん いりこ ラッシー	牛乳 バナナ		牛乳・白身魚・鶏肉 スキムミルク・いりこ 飲むヨーグルト・粉チーズ	麦ごはん じゃがいも	バナナ・生姜・にんにく・鯖缶・パイン缶 玉ねぎ・トマト・エリンギ・メロン アスパラ・人参・コーン缶・みかん缶
2	火	十穀米	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁	ベジタクッキー 昆布 豆乳	牛乳 りんご		牛乳・豚肉・卵・豆乳 豆腐・昆布・わかめ 赤みそ	十穀米・バター ごま油	りんご・たけのこ・玉ねぎ・しめじ アスパラ・人参・にんにく・生姜 大根の葉・えのき
6	土	🍷 オレンジ	肉うどん	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛乳・チーズ・牛肉	パン・うどん	玉ねぎ・人参・青葱 バナナ
8	月	麦ごはん	豆腐のハンバーグ レタス ポテトミルクスープ	そらまめ せんべい	牛乳 メロン		牛乳・牛ミンチ・卵 豆腐・米みそ スキムミルク	麦ごはん・パン粉 ごま油・バター せんべい・じゃがいも	メロン・玉ねぎ・人参 パセリ・そらまめ
9	火	十穀米	カレー煮 人参のコールスロー風	レーズンスコーン スキムミルク	牛乳 キウイ		牛乳・牛肉・卵 スキムミルク	十穀米・じゃがいも バター	キウイ・玉ねぎ・人参・コーン缶 さやいんげん・干ぶどう 黄ピーマン
10	水	麦ごはん	魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	バスブーサ いりこ スキムミルク	牛乳 オレンジ		牛乳・白身魚・ベーコン 卵・いりこ・ヨーグルト スキムミルク	麦ごはん・じゃがいも バター	オレンジ・生姜・玉ねぎ トマト缶・キャベツ・人参 オクラ・レモン果汁
11	木	十穀米	うま煮 若竹汁	ツナごはん	牛乳 バナナ		牛乳・鶏肉・厚揚げ 卵・わかめ・ツナ缶	十穀米・しらたき じゃがいも	人参・さやいんげん たけのこ・青葱・バナナ
12	金	麦ごはん	高野豆腐と野菜の含め煮 わかめのごま酢和え	オレンジゼリー 飲むヨーグルト	牛乳 りんご	清汁	牛乳・鶏肉・高野豆腐 わかめ・飲むヨーグルト	白玉ふ・麦ごはん ごま油	りんご・えのき・青葱・みかん缶 玉ねぎ・人参・干し椎茸 グリーンピース・きゅうり
13	土	🍷 オレンジ	ちゃんぽん	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛乳・チーズ・豚肉 かまぼこ	中華めん・ごま油 パン	玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・干し椎茸・青葱 生姜・オレンジ
17	水	麦ごはん	ローストチキン 人参のグラッセ 中華スープ	ナポリタン	牛乳 オレンジ		牛乳・鶏肉 卵・ベーコン	麦ごはん・スパゲティ バター	オレンジ・玉ねぎ・人参 たけのこ・しめじ パセリ・ピーマン
18	木	十穀米	魚の新緑揚げ トマト	チーズトースト 飲むヨーグルト	牛乳 メロン		牛乳・白身魚・卵 油揚げ・米みそ スライスチーズ・飲むヨーグルト	十穀米・食パン	メロン・パセリ・トマト 玉ねぎ・もやし・人参 青葱・キャベツ
19	金	麦ごはん	チキンクリームシチュー 切干大根のみそマヨネーズ和え	りんご かりんとう 昆布 牛乳	牛乳 バナナ		牛乳・鶏肉・スキルミルク 米みそ・昆布	麦ごはん・じゃがいも マーガリン・マヨネーズ かりんとう	バナナ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・切干大根 きゅうり

誕生会

行事

24	水	かやく ごはん	白身フライ トマト 野菜スープ メロン	みそ万十 スキムミルク	牛乳 チーズ		24	水	誕生会
----	---	------------	---------------------------	----------------	-----------	--	----	---	-----

5月給食だより

やってみよう！おてつだい

親子で一緒に食事づくりや準備をしてみましょう

親子で食事づくりや準備をすることで…

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

食事づくりや準備に関わることで…

- ❖ 料理や食事のマナーや習慣を覚える
- ❖ 共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ❖ 「食べたいもの」を話し合ったり、食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

子どものできることから始めましょう

まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を考えてみましょう。

子どもが行うお手伝いの一例

- 【食事の準備】メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
- 【食事づくり】洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける
- 【食事の後で】使った食器や器具を洗う、洗った食器類をもとに戻す、感想を話し合う

♪ Let's cooking!! 親子で作ってみましょう ♪ ベジタクッキー



■ 材料 (つくりやすい分量)		■ つくり方
卵	50g (M1個)	① 卵を割り、 <u>菜箸や泡だて器などでほぐす。</u>
にんじん	25g	② にんじんを細かく刻む。(またはすりおろす)
小麦粉(薄力粉)	100g	③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
ベーキングパウダー	2.5g(小さじ1/2強)	④ <u>砂糖、バターを泡だて器でよく混ぜ、にんじん、卵、ふるった粉を加えて混ぜ合わせる。</u>
砂糖	40g	⑤ ④をスプーンですくって天板に並べ、190℃のオーブンで20分くらい焼く。
バター	40g	

※にんじんをゆでて刻んだ青菜にしてもおいしいです！

青字部分は子どもがお手伝いをしやすい作業です



安全に楽しく料理をするために

しっかり手洗いをしましょう。(料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など) 包丁や火を使う作業は大人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。

農林漁業体験をしてみましょう



野菜の栽培・収穫や、くだもの狩り・芋掘りなどの収穫体験、魚釣りなどの農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者など食に関わる多くの人たちや自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。

農林漁業体験をすることで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心をもつことが期待されます。幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活にいい影響を与えることが報告されています。

親子で農林漁業体験に取り組んでみませんか？