



令和4年  
5月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
2	月	卵チャーハン・キャベツのサラダ・オレンジ・玉ねぎと青菜のスープ	・ポテトチップス ・ミルク	・せんべい ・牛乳
3	火	憲法記念日		
4	水	みどりの日		
5	木	こどもの日		
6	金	麦ご飯・肉みそそばの野菜炒め・春巻き・バナナ・えのきのすまし汁	◎ソーセージドッグ	・ビスコ ・牛乳
7	土	切り干し大根ご飯・青菜とウィンナーのソテー・オレンジ・豆腐のみそ汁	・パウムクーヘン	・ビスケット
9	月	麦ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	◎クリームサンド ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
10	火	わかめご飯・肉じゃがコロッケ・コールスロー・バナナ・けんちんみそ汁	◎コーンフレーククッキー ・ミルク	・クラッカー ・牛乳
11	水	お弁当	・保護者会より	・せんべい ・乳酸菌飲料
12	木	パン・魚フライマトソース・マカロニサラダ・オレンジ・かきたまスープ	・サッポロポテト ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
13	金	エビピラフ・ひじきとツナのサラダ・バナナ・ポパイスープ	◎コロコロゼリー	・ビスケット ・牛乳
14	土	パン・スパゲティーナポリタン・キャベツのサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ミニドーナツ	・せんべい
16	月	昆布ご飯・五目卵焼き・小松菜とツナのごま和え・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・えびせん ・ミルク	・ポーロ ・ミルク
17	火	ジャージャー麺・ギョーザ・バナナ・オニオンスープ	◎黒糖トースト ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
18	水	鮭と小松菜のご飯・じゃが芋ウィンナー天・オレンジ・春キャベツとたけのこのすまし汁	・クッキー ・牛乳	・せんべい ・ミルク
19	木	ご飯・豆腐団子の中華風煮・青菜のしらす和え・バナナ・玉ねぎのみそ汁	◎ピザトースト ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
20	金	ツナとはんぺんのご飯・お好み揚げ・千キャベツ・オレンジ・豆腐と青菜のみそ汁	◎ヨーグルト和え	・ポーロ ・ミルク
21	土	しらすわかめご飯・洋風肉じゃが・オレンジ・えのきのみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい
23	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・玉ねぎと青菜のスープ	◎フライビーンズ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
24	火	ご飯・野菜入り納豆・ちくわとソーセージの天ぷら・千キャベツ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	・さやえんどうスナック ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
25	水	ウィンナーカレー・ブロッコリーサラダ・バナナ	◎トッピングプリン	・クラッカー ・ミルク
26	木	たけのこご飯・ツナじゃが・青菜の卵とじ・バナナ・キャベツのみそ汁	◎フルーチェ	・せんべい ・ミルク
27	金	パン・鮭のマリネ・じゃが芋のサラダ・バナナ・ミネストローネ	・チーズあられ ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
28	土	ひじきご飯・じゃが芋のそぼろ煮・オレンジ・青菜のみそ汁	・ベジタペル	・ビスケット
30	月	鮭とコーンのバターライス・ジャーマンポテト・オレンジ・野菜スープ	◎ヨーグルトケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
31	火	梅じゃこご飯・鶏肉じゃが・お浸し・バナナ・豆腐みそ汁	・ヨーグルト	・ポーロ ・牛乳

## お弁当づくり

今月は遠足で弁当を作る機会がありますね。  
心のもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちに味わってほしいですね。

### ☆彩りよく・バランスよく・野菜もいれよう

- ・白：ごはん、パン、めん など
- ・赤：にんじん、トマト、果物、梅干 など
- ・緑：ブロッコリー、インゲン、ほうれん草 など
- ・茶：肉類、魚類、きのこ など
- ・黄：卵、コーン、かぼちゃ など
- ・黒：のり、わかめ、ごま など



### ☆メニューをきめよう

・メインを子どもと決めて、それから副菜を決める。

からあげにする？  
エビフライ？  
何が食べたい？



### ☆朝、簡単に作れるよう、下準備をしよう

・下味をつけておいたり、小分けにしておくとうれいですね。

### ☆冷めてもおいしく食べられるようにしよう

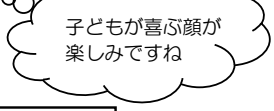
・少し味を濃くする。肉は脂身の少ないものを選び、バターよりサラダ油を使う。

### ☆すきまを開けないように詰めよう

・お弁当の中身がつかないようすきまに野菜などを詰めましょう。

### ☆冷ましてからフタをしめよう

子どもが喜ぶ顔が楽しみです



未満児：5/17のギョーザは、蒸し餃子です。  
以上児：5/17のギョーザは、揚げギョーザです。  
未満児：5/20のお好み揚げは、イカが入らないお好み揚げに変更します。  
0歳児：5/23のフライビーンズは、せんべいに変更します。  
0歳児：5/25のウィンナーカレーは、豚肉と野菜の煮物に変更します。  
未満児：5/31の梅じゃこご飯は、梅が入らないじゃこご飯です。

## 食事のあいさつをしよう

感謝の気持ちを持ち、真心を込めた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心がけましょう。



### いただきます

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味が込められています。心から感謝して、食事をいただきますよ。



### ごちそうさま

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理する人など、たくさんの方がかわっています。そんな人々の働きに感謝して、「ごちそうさまでした」と言うのです。