

# 行事予定と献立 5月

2020.04.28

認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

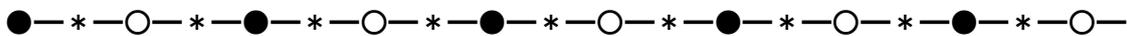
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 金		白飯	たにんどん はくさいとほうれんそうのおひたし オレンジ	バナナケーキ	チーズ スティックパイ
2 土		※	お弁当の持参をお願いします。	ウエハース	せんべい
3 日	憲法記念日				
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振替休日				
7 木	子どもの日の集い	白飯	たまごののやまやき もやしのあえもの きのこじる パインアップル	ボンデケーキ	かしわもち
8 金	発育計測	白飯	タンドリーチキン スパゲティサラダ ベーコンとはくさいのスープ バナナ	変わりくずもち	野菜チップス
9 土		白飯	とりそぼろどん こまつなのしおいため オレンジ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	ドリカポクッキー
10 日					
11 月		麦ごはん	さかなのてりやき すみそあえ なめこじる バナナ	あられ麩	コーンマヨトースト
12 火	交通安全指導	アスパラ ライス	カレーあじハンバーグ コーンとチンゲンサイのいためもの ポトフ パインアップル	オレンジ寒天	おから カップケーキ
13 水		白飯	エビチリソースふう りゃんぼんさんすう もずくスープ オレンジ	おさつごま焼き	茹そら豆& ホットケーキ
14 木	避難防犯安全指導 (避難訓練)	白飯	ちくぜんに ゆでスナッフえんどう なつとうののりあえ みそしる バナナ	シュガートースト	しょうゆ焼きそば
15 金	菜園まつり 布団持ち帰り	白飯	はるやさいのポークカレー だいこんとツナのサラダ オレンジ	豆乳くずもち	おさつ スティックパイ
16 土		白飯	やきどうふのふくめに かにずあえ バナナ	クラッカーピザ	きなこラスク
17 日					
18 月	避難防犯安全指導 (不審者)	白飯	さかなのわふうマヨネーズやき こまつなとあぶらあげのにびたし かぼちゃじる パインアップル	キャロット蒸しパン	かりんとう
19 火	保健食育指導	肉味噌 あんかけ うどん	にくみそあんかけうどん キャベツのしおこんぶづけ オレンジ	もちもちパン	中華風ごはん
20 水	請求書配布	麦ごはん	ぶたにくのソースに ポテトサラダ きのこじる オレンジ	わらびもち	食パンオムレット
21 木		白飯	さかなのいそべあげ こまつなののりあえ けんちんじる オレンジ	ジャムパン	パルミエ
22 金	おたのしみさんぽ 貸出絵本・布団持ち帰り	白飯	チーズオムレツ ケチャップいため そら豆の塩茹で 野菜スープ バナナ	じゃがいももち	小倉カステラ
23 土		白飯	ちゅうかどん ちゅうかあえ オレンジ	カルシウムパイ	クッキー
24 日					
25 月		白飯	ムニエル～カレーふうみ～ コーンとこまつなのいためもの シチュースープ バナナ	野菜ジュース寒天	ヨーグルトパン
26 火	誕生日会	鯛めし	たいめし がんもどき はくさいとほうれんそうのごまあえ かきたまじる パインアップル	マカロニの あべかわ風	ちんすこう
27 水	口座振替日(JA)	白飯	にくじゃが なつとうのなめたけあえ みそしる オレンジ	セサミトースト	マーラーカオ
28 木		白飯	まつかぜやき こまつなとひじきのあえもの なめこじる パインアップル	シュガーパイ	野菜入りポッキー
29 金	月刊絵本 布団持ち帰り	麦ごはん	さかなのごもくあんかけ キャベツのしおこんぶづけ もずくじる バナナ	オレンジ蒸しパン	梅ごはん
30 土	保育参観日(0.2.4歳) (予定)	白飯	ぎゅうにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき オレンジ	ホットケーキ	アップルパイ
31 日					

※白飯を持参される方は太枠以外は白飯を持参して下さい。

保育園から見える山々もすっかり若葉色になり、すがすがしい季節になりました。空を泳ぐこいのぼりもとても気持ちよさそうです。

子どもたちも新しい環境に変わって1ヵ月。少しずつ新しい生活に慣れ、それぞれの落ち着ける場所や気の合うともだち、好きな遊びを見つけ、保育園生活を楽しんでいる子どもたちです。過ごしやすいこの季節、爽やかな風を体いっぱいを感じながら、子どもたちがもっともっと「保育園が楽しい！」と思えるような日々にしていきたいと思います。

新しい生活に慣れてくるこの時期、疲れが出やすかったり、日中と夜の気温差で体調をくずしやすくなります。しっかり休息をとり、規則正しい生活リズムで元気に保育園に来て下さいね。



5月の食育指導は「食事のマナー(いただきます・ごちそうさま)」についてお話する予定です。いつもわたしたちが何気なく言っている「いただきます」「ごちそうさま」に意味があることを知っていますか？

人は食べなければ生きていけません。  
そして、食べることは食べ物の命をいただくということです。  
「いただきます」は命をいただきます、ありがとうという意味です。

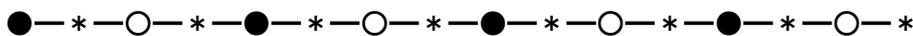


食べ物には食材を育てている人、運んでくれる人、調理をしてくれる人などたくさんの人が関わっています。こういった全てのものに感謝する気持ちを表して「ごちそうさま」と言います。



マナーは国や地域の文化によって異なりますが、食べる前に言う「いただきます」、食べ終わった後に言う「ごちそうさま」はどこでも共通しているマナーです。マナーと言うと、とても堅苦しく難しいもののように思われがちですが、マナーの基本は人を思いやり、気持ちよく食べることであり、乳幼児期に身につけたい大切な習慣です。

保育園でもしっかり子どもたちに知らせていきながら、楽しい食事の時間にしていきたいと思います。



## 5月5日は「こどもの日(端午の節句)」



5月5日は「端午の節句」「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われ、身を守る「鎧(よろい)」や「兜(かぶと)」を飾り、こいのぼりを立てて、男の子の誕生と成長を祝います。病よけに菖蒲(しょうぶ)やよもぎを軒にさし、ちまきや柏餅を食べ、邪気を払ったと言われています。

こいのぼり: 急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ねあわせ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。

柏餅: 柏の葉を使うのは新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えない「子孫繁栄」を表し、縁起の良いものと考えられてきました。また、香りが強いので邪気を払うとされてきました。

