

行事予定と献立 5月

2024.04.26
認定こども園みゆき 栄養士 結城 由佳

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	水 きぼうほいく 希望保育	ごはん	たにんどん もやしのあえもの パナナ	チーズむしパン	おさつパイ
2	木 きぼうほいく 希望保育 ふともも かえ 布団持ち帰り	おにぎり	おこのみやき ゆでブロッコリー オレンジ	もちもちパン	しょくパンオムレット
3	金 けんぽうきねんび 憲法記念日				
4	土 みどりの日				
5	日 こどもの日				
6	月 ふりかえきゆうじつ 振替休日				
7	火 こどもの日の集い	うどん	おやこうどん かにすあえ パインアップル	ボンデケーキ	こいのぼりパイ
8	水 はついくけいそく 発育計測	ごはん	きつかシューマイ はるさめサラダ たまごスープ オレンジ	グレープかんでん	ちゅうかふうクッキー
9	木 ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	ごはん	しろみざかなのいそべあげ はくさいとあおなのひたし いなかじる パナナ	チーズトースト	ピーチゼリー
10	金 にようけんさ はいふ ぜんえんじ 尿検査キット配布(全園児) えほんか だ 絵本貸し出し ふともも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	アスパラガスとキャベツのみそいため じゃがいものオープンやき とうふじる オレンジ	オレンジむしパン	イタリアントースト
11	土 ほいくさんかんび 保育参観日(0.3.5歳児)	ごはん	にくみそどん キャベツのしおこんぶづけ パナナ	シュガーパイ	ドリカボクッキー
12	日				
13	月 にようけんさていしゆつ ぜんえんじ 尿検査提出(全園児) リトミック(1.4歳児) こめた ぞう米炊き②	ごはん	ムニエル〜タルタルソースかけ〜 マッシュポテト アスパラガスのソテー はくさいスープ	クラッカーピザ	メロン&せんべい
14	火 こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	ビビンバどん こまつなとじゃこのしおいため パナナ	きなこいり とうにゅうむしパン	スイートポテト
15	水 しか けんしん 歯科健診 9:15~	ごはん	とりにくのてりやき ごぼうのごもくきんぴら ぐだくさんじる オレンジ	わふうポテト	フレンチトースト
16	木 いどうしよ 移動図書(ぞう) リトミック(0.5歳児)	むぎ ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ ゆでブロッコリー すましじる パナナ	わらびもち	チーズケーキ
17	金 さいえん しゅうかん にち 菜園まつり週間(~23日) えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのごもくあんかけ きゅうりのゆかりあえ もずくスープ パインアップル	セサミトースト	カレーピラフ
18	土 そつえんじ つど 卒園児の集い(2023年度)	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	ホットケーキ	マーラーカオ
19	日				
20	月 リトミック(2.3歳児) せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	しろみざかなのかおりフライ ポテトサラダ コンソメスープ パナナ	マカロニの あべかわふう	グレープフルーツ ゼリー
21	火 ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導② ほうすいんれん (放水訓練)	しらすと ひじきの ごはん	とうふハンバーグ こまつなのりあえ すましじる オレンジ	ピーナッツ クリームパン	あずきパイ
22	水 えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	さかなのてりやき きりぼしだいこんのにつけ アスパラガスのごまあえ みそじる パナナ	おさつごまやき	ヨーグルトいり アップルケーキ
23	木 ほけんしよいくしどう 保健食育指導	ごはん	かにたま ひじきのナムル とうふのちゅうかふうスープ パインアップル	マカロニの あべかわふう	アーモンドトースト
24	金 リトミック(1.4歳児) えほんか だ 絵本貸し出し ふともも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ぶたにくのソースに マカロニサラダ なめこじる オレンジ	とうにゅうくずもち	きなこクッキー
25	土	ごはん	いためビーフン さつまいものオープンやき パナナ	カルシウムパイ	ようふうおこし
26	日				
27	月 こめた ぞう米炊き② リトミック(0.5歳児) こうぎ ふりかえび 口座振替日(JA)	ごはん	さかなのコーンマヨネーズやき ベーコンとチンゲンサイのいためもの ポトフ オレンジ	レモンラスク	パルミエ
28	火 たんじょうびかい 誕生日会	たけのこ ごはん	コロッケ いとぎりこんぶのにつけ しおもみきゅうり すましじる メロン	クラッカー ジャムサンド	マスカットゼリー
29	水 えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	とりにくのみそづけやき スパゲティサラダ きのこじる パナナ	さつまいもむしパン	おさつスティックパイ
30	木 おたのしみさんぽ	むぎ ごはん	まつかぜやき じゃこサラダ かきたまじる	かわりくずもち	いそマヨトースト
31	金 リトミック(2.3歳児) ふとん げっかんえほんも かえ 布団・月刊絵本持ち帰り	ごはん	しろみざかなのピカタ もやしとピーマンのソテー ビーフシチュースープ パインアップル	オレンジかんでん	やさしいチップス

園庭では大きなこいのぼりが元気に泳ぎ、新年度からひと月が経ちました。

新しい環境にも少しずつ慣れ、子どもたちは元気に園生活を送っています。

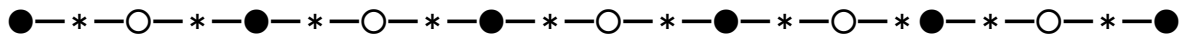
給食も入園・進級当初に比べて、みんなよく食べてくれています。旬の食材を取り入れ、そのおいしさを味わってもらいたいと思います。

そして、寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。

これからの季節、汗をかくことも多くなり体内の水分が発散しますので十分な水分補給が大切です。

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崩しやすくなります。

しっかり休息をとり、規則正しい生活リズムで十分な栄養をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。



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)」についてお話しする予定です。
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。

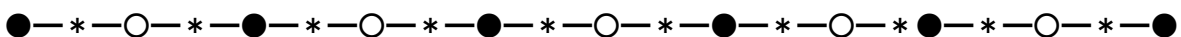


食べ物には食材を育てている人、
運んでくれる人、調理をしてくれる人など
たくさんの人が関わっています。
こういった全てのものに感謝する気持ちを表して
「ごちそうさま」と言います。



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。

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。



こどもの日のお祝い

こどもの日の5月5日は端午の節句でもあり、男の子が丈夫に育つように願います。

各家庭でこいのぼりを立て、ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いします。

園では、5月7日のこどもの日の集いで子どもたちの健やかな成長をお祝いしたいと思います。



【ちまき】

5月5日が命日の中国の詩人・屈原を弔うためにつくったのが始まりといわれています。
もち米やうるち米でつくり、笹などでまいて蒸します。

【かしわもち】

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱは落ちません。
その様子から、家が絶えない、跡継ぎが絶えることがないという縁起担ぎとして、
かしわもちが食べられるようになったとされています。
また、香りが強いため邪気を払うとされてきました。