

# 行事予定と献立 5月

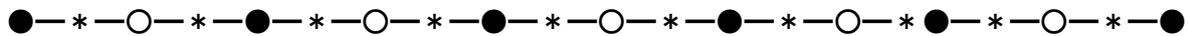
2023.04.26  
認定こども園みゆき 栄養士 結城 由佳

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月	はついきけいそく 発育計測 きぼうほいく 希望保育	ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしをあえもの パナナ	ジャムサンド	ごませんべい
2火	きぼうほいく 希望保育	おにぎり	おこのみやき ゆでブロッコリー オレンジ	ホットケーキ	きなこラスク
3水	けんぼうきねんび 憲法記念日				
4木	ひ みどりの日				
5金	ひ こどもの日				
6土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	マーボー豆腐どん ちゅうかあえ パナナ	ウエハース	ようふうおこし
7日					
8月	ひ つど こどもの日の集い こめた ぞう米炊き①	ごはん	ムニエル〜カレーふうみ〜 ごぼうサラダ ゆでアスパラ ベジタブルスープ パインアップル	オレンジむしパン	かぶとパイ
9火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	にんじん ごはん	とりにくのとつたあげ じゃこサラダ ぐだくさんじる オレンジ	ピーナッツ クリームパン	あおりんご ゼリー
10水	しか けんしん 歯科健診9:30〜	ごはん	まつかぜやき かみかみあえ きのこじる パナナ	セサミパイ	ロッククッキー
11木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのコーンマヨネーズやき ベーコンとこまつなのいためもの ポトフ オレンジ	クラッカーピザ	アーモンドトースト
12金	リミック(1歳・5歳) えほんか だ 絵本貸し出し ふともも かえ 布団持ち帰り にようけんさ はいふ 尿検査キット配布	むぎ ごはん	たまごのやまやき すみそあえ すましじる パナナ	わふうポテト	ヨーグルトパン
13土		ごはん	ぎゅうどん だいこんときゅうりのそくせきづけ オレンジ	レモンラスク	まつちやどらやき
14日					
15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)	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 オレンジ	りんごかんてん	ねぎマヨトースト
16火	リミック(2歳・4歳)	ビビンバ どん	ビビンバどん こまつなとじゃこのしおいため パインアップル	キャロットケーキ	ちんすこう
17水	ほけんしよくしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ かきたまじる パナナ	とうにゆうくずもち	ヨーグルトドーナツ
18木	いどうとしょかん 移動図書館(ぞう)	ごはん	とりにくのみそづけやき のっぺいじる はくさいとほうれんそうのごまあえ オレンジ	カルシウムトースト	チーズケーキ
19金	リミック(0歳・3歳) 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 せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	ぶたにくとキャベツのいためもの じゃがいものオープンやき みそしる パナナ	スティックパイ	ほうれんそうの カステラ
20土	ほごしゃ そうかい 保護者総会 ほいくさんかんび ランチ・保育参観日	たいめし	コロッケ ひじきのにつけ ゆでアスパラ すましじる メロン	せんべい	パルミエ
21日					
22月	さいえん しゅうかん 菜園まつり週間 こめた ぞう米炊き②	ごはん	とりにくのとてりやき きりぼしだいこんのにつけ しおもみきゅうり いなかじる オレンジ	ヨーグルトあえ	やさしいり ポッキー
23火	リミック(3歳・5歳)	にくみそ あんかけ うどん	にくみそあんかけうどん だいこんとささみのサラダ パインアップル	かわりくずもち	うめごはん
24水	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)	ごはん	さかなのあまずづけ こまつなのめかぶあえ けんちんじる パナナ	グレープかんてん	マドレーヌ
25木	たんじょうびかい 誕生日会	アスパラ ライス	カレーあじハンバーグ スパゲティサラダ やさいスープ メロン	ポンデケージョ	サブレ
26金	おたのしみさんぽ えほんか だ 絵本貸し出し ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのチーズやき もやしとピーマンのソテー ビーフシチュースープ パナナ	さつまいもむしパン	マラーカオ
27土	そつえんじ つど 卒園児の集い(2022年度)	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	シュガーパイ	ドリカボクッキー
28日					
29月	こうぎ ふりかえ 口座振替(JA)	ごはん	さかなのさされやき わふうサラダ じゃがいものにつけ みそしる パインアップル	もちもちパン	ココアケーキ
30火	リミック(4歳)	じゃこ わかめ ごはん	とりにくのねぎソースかけ はるさめサラダ たまごスープ パナナ	マカロニの あべかわふう	オレンジゼリー
31水	げつかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	ごはん	オムレツ ゆでブロッコリー コンソメスープ オレンジ	バナナケーキ	たきこみごはん

新緑が鮮やかで、さわやかな季節になりました。新入園児の皆さんも入園して1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。

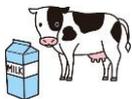
給食も入園・進級当初に比べて、みんなよく食べてくれています。旬の食材を取り入れ、給食でそのおいしさを味わってもらいたいと思います。

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。

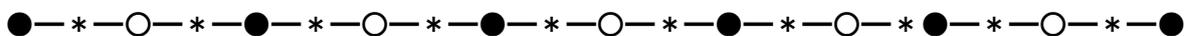


食べ物には食材を育てている人、  
運んでくれる人、調理をしてくれる人など  
たくさんの方が関わっています。  
こういった全てのものに感謝する気持ちを表して  
「ごちそうさま」と言います。



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8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言われています。