

# すこやかだより 5月

0歳児…めだか組  
1歳児…ひよこ組  
2歳児…こあら組  
3歳児…うさぎ組  
4歳児…りす組  
5歳児…くま組

2025. 4. 28

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	こどもの日の集い	ごはん	カレーライス 大根とツナのサラダ パナナ	もちもちパン	こいのぼりパイ
2 金		ごはん	魚のゆかり天ぷら れんこんの五目きんぴら 茹でブロッコリー 味噌汁 オレンジ	マカロニのあべかわ風	レアヨーグルトケーキ
3 土	けんぽうきねんひ 憲法記念日				
4 日	みどりの日				
5 月	こどもの日				
6 火	ふりかえきゆうじつ 振替休日				
7 水	はついきせいそく 1,3,5歳児 発育計測	チャーハン	ちゃんぽんめん スティックきゅうり オレンジ	わふう 和風ポテト	わふう 洋風おこし
8 木	はついきせいそく 0,2,4歳児 発育計測	むぎ 麦ごはん	魚のごま味噌焼き 小松菜の海苔和え すまし汁 パインアップル	とうにゅう 豆乳くずもち	ピザトースト
9 金	なるとんも かせ 布団持ち帰り	ごはん	ブルコギ じゃがいものオープン焼き ワカメスープ パナナ	ラスク	ピーチゼリー
10 土		ごはん	たにんどん 他人丼 もやしの和え物 オレンジ	ホットケーキ	スイートポテト
11 日					
12 月		ごはん	さかなつたあ 魚の竜田揚げ うの花炒り 茹で野菜 味噌汁 パナナ	ボンデケーキ	グレープゼリー
13 火	ほけんしよくいしどう 保健食指導	むぎ 麦ごはん	まつかぜや 松風焼き 小松菜のめかぶ和え 豆腐汁 オレンジ	クラッカーピザ	ずんだパイ
14 水		しょうが 生姜ごはん	やさい 野菜とほたてのかき揚げ 酢のもの すまし汁 パインアップル	さつまいものオープン焼き	ココアケーキ
15 木	にようけんさ 尿検査	ロールパン	ムニエル ジャーマンポテト 茹でブロッコリー シチュースープ パナナ	キャロットケーキ	アスパラライス
16 金	しどうしどう かいじ 書道指導 (5歳児)	ごはん	とりにく つや 鶏肉の漬け焼き ひじきのナムル とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ オレンジ	りんご かんてん 寒天	フライドポテト
17 土		ごはん	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 塩もみきゅうり パナナ	くだもの 果物&せんべい	ホットチーズサンド
18 日					
19 月		ごはん	さかなみそに 魚の味噌煮 あおな 青菜のごまマヨネーズ和え けんちん汁 オレンジ	クラッカージャムサンド	ドーナツ
20 火		ごはん	とうふ 豆腐のまり揚げ かみかみ和え 味噌汁 パインアップル	やさい 野菜ジュース寒天	ねぎマヨトースト
21 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	コーンピラフ	にこ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ やさい 野菜スープ パナナ	シュガートースト	まめ そら豆&せんべい
22 木		むぎ 麦ごはん	さかなすぶたふう 魚の酢豚風 かぼちゃのオイル焼き えのきと卵のスープ オレンジ	ヨーグルト和え	ソース焼きそば
23 金	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 なるとんも かせ 布団持ち帰り	ごはん	ちくげんに なつとう いそあ みそしる 筑前煮 納豆の磯和え 味噌汁 パナナ	おさつごま焼き	オレンジゼリー
24 土		ごはん	いた 炒めビーフン さつまいものオープン焼き オレンジ	セサミパイ	りんごのバウンドケーキ
25 日					
26 月		ごはん	たま はるさめ かに玉 春雨サラダ もずくスープ パインアップル	オレンジ寒天	たこボール
27 火		ごはん	だいず お 大豆の落とし揚げ ジャコサラダ すまし汁 オレンジ	マドレーヌ	なまご 卵サンド
28 水	えんそく さいじ バス遠足 (3,4,5歳児)	ごはん	にくみそどん 肉味噌丼 もやしときゅうりのさつぱり漬け パナナ	じゃがいももち	フルーツポンチ
29 木	たんじょうひかい 誕生日会	さけ あおな 鮭と青菜の混ぜごはん	なんばん チキン南蛮 ナポリタン 茹で野菜 味噌汁 メロン	ジャムサンド	クッキー
30 金	しどうしどう かいじ 書道指導 (5歳児)	むぎ 麦ごはん	さかなわふう 魚の和風マヨネーズ焼き 切干大根の煮付 ゆ まめ いなかじる 茹でそら豆 田舎汁 パナナ	カルシウムパイ	あお 青りんごゼリー
31 土		ごはん	ちゅうか 中華丼 中華和え オレンジ	くだもの 果物&ウエハース	チーズケーキ

5月28日(水)のバス遠足(3歳児～5歳児)はおかず入りのお弁当の持参をお願いします。

0歳児～2歳児は通常保育のため給食を用意します。

日中が汗ばむ季節になってきて、初夏を感じるようになってきました。園庭でいっぱい遊んだ子どもたちが、水筒のお茶をからっぽにして「お茶ください！」と元気に調理室まで来てくれます。子どもたちは新しいクラスにも慣れてきたようで、笑い声や楽しそうな声もよく聞こえてくるようになりました。毎朝給食室に行く途中で「今日のごはんは何？」と聞いてきてくれます。子どもたちが給食を楽しみにしてくれているのが伝わってくるので、私たちが毎朝の楽しみとなっています。園で食べる給食の時間が、子どもたちにとって何よりも楽しみな時間になるように頑張っていきます！



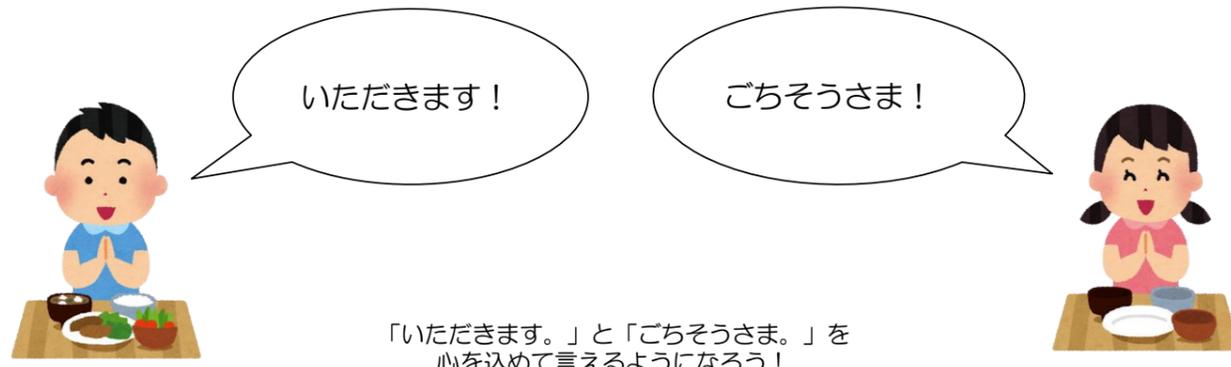
さて、今月の食育指導は「いただきます。ごちそうさま。」の食事のあいさつについてお話をする予定です。食事はどうやってできるのか、食材が育つところから子どもたちと一緒に考えていきたいと思えます。一つの食事ができあがるまでに、たくさんの人の手が加わっていることを改めて意識して、私たち大人も「いただきます。ごちそうさま。」と言えるようになりたいですね。



野菜やお米、牛乳やお肉、魚などは育ててくれる人がいます。朝早くから牧場や畑に行き、たくさんお世話をし、おいしい食材を育ててくれています。私たちは農家さんたちが大切に育てた食材をいただいているので、「いただきます。」と食べる前にあいさつをします。命をいただくということです。



育ててくれた食材を運ぶ人、みんなの給食を作る人、1つの給食ができあがるまでにたくさんの人たちが走り回っています。おいしい給食を作るために、頑張っている人たちにありがとうの気持ちを込めて「ごちそうさま。」と食べたあとにあいさつをします。漢字で書くと「ご馳走様」と書きます。馳走とは走り回るという意味があり、食事の準備をするために忙しく走り回っているため、この言葉が生まれたという説もあります。



「いただきます。」と「ごちそうさま。」を心を込めて言うようになりましょう！