



新年度がスタートしてから1ヵ月が経ちました。子どもたちは、新しい環境に慣れてくる頃ですが、同時に4月の頑張りが疲れとなって出てくる頃でもあります。そこで、毎日の食事は...子どもたちの元気の源です!!毎日の食事でバランス良く栄養を摂るためには、嫌いなものを少なくすることが大切です!!子どもたちは、食べず嫌いなことが多いので、調理法や盛り付けを変えたり、自分たちで野菜を育てたり、収穫したり、お手伝いをしたり、食育絵本を読んだりすることで、苦手な食材が食べられることがあります♪味に慣れる方法を試しながら、朝・昼・タのごはんをバランス良く、おいしく楽しく食べましょう♪

令和 6年 5月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ	
1	水	炒り玄米ごはん	鶏肉のパン粉焼き 小松菜と竹輪のお浸し 納豆汁 果物(キウイ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア	
2	木	発芽玄米ごはん	西京焼き ひじき入りほうれん草の白和え 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	チョコバナナクレープ 牛乳	
7	火	ハヤシライス (5分づき)	春雨サラダ 卵スープ 果物(オレンジ)	お菓子	ボンデ・ケイジョ スキムミルク	
8	水	炒り玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 磯辺和え じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	さつま芋クッキー 牛乳	
9	木	発芽玄米ごはん	ごろごろ野菜のキッシュ風 ひじきと豆の煮物 じゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	ヨーグルト和え	
10	金	炒り玄米ごはん	鮭のフライ インディアンサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ホットビスケット 牛乳	
11	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 きゅうりのしらす和え 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	大学芋 牛乳	
13	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ 切干ツナサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	きなこ団子 牛乳	
14	火	炒り玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ 竹輪入りさっぱりサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	レーズンスコーン スキムミルク	
15	水	三色丼 (発芽玄米)	春雨レタスサラダ 《お誕生日会行事食》 すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	パン缶	こいのぼりクッキー 牛乳	
16	木	発芽玄米ごはん	生揚げと野菜のなかよし煮 ツナやしサラダ 納豆汁 果物(キウイ)	牛乳	カルピス寒天	
17	金	炒り玄米ごはん	鮭のあけぼの焼き 切干大根と糸昆布の煮物 ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	栄養お好み焼き スキムミルク	
18	土	発芽玄米ごはん	鶏のごま照り焼き マカロニサラダ じゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	お芋のクラッカー スキムミルク	
20	月	発芽玄米ごはん	豚肉とじゃべつのみそ炒め 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	メロンパンクッキー スキムミルク	
21	火	ロールパン	スパゲッティーナポリタン 卵サラダ 野菜スープ 果物(オレンジ)	パン缶	黒糖蒸しパン 牛乳	
22	水	炒り玄米ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き 彩り和え じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	パリパリアップルパイ スキムミルク	
23	木	トトロ野菜のカレーライス (発芽玄米)	コールスロー わかめスープ 果物(オレンジ)	バナナ	しらすトースト 牛乳	
24	金	炒り玄米ごはん	チキンカツ ほうれん草のごま納豆和え すり身のみそ汁 果物(キウイ)	食べるいりこ	チーズまんじゅう 牛乳	
25	土	🎉🎊🎈🎉 うんどうかい 🎉🎊🎈🎉				
27	月	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き スパサラ 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	ホワイトボンチ	
28	火	炒り玄米ごはん	鮭のみそバター焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	芋かりんとう 牛乳	
29	水	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん 野菜のごま昆布和え 果物(バナナ)	牛乳	バーコンチーズパン スキムミルク	
30	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き しゃきしゃき炒め じゃが芋のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	じゃこ大豆 ココア	
31	金	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ ポテトサラダ じゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	スイートポテト 牛乳	

好き嫌いを減らそう!!

- ①最初は一口から◎
一口食べられた時は褒めて、少しずつ増やしていく。
- ②子供の好きな味付けに♪
苦手な食材でも、好きな味付けで食べてくれることもある。
- ③調理方法を工夫する。
食材自体は食べられても、調理方法が変わると食べられない場合がある。(煮・蒸・焼・揚など色々試してみよう)
- ④一緒に買い物に行きましょう♪
子どもたちにおいしいような食材を選んでみましょう。
自分で選ぶことで、食べてみようかなという気持ちになたりする。
- ⑤一緒に料理しましょう♪
一緒に野菜を洗ったり、皮をむいたり、混ぜたり、切ったり、簡単なことでOK。
自分でやったという気持ちから積極的に食べてくれることもある。
- ⑥しっかりお腹を空かせましょう!!
食事の前は、あまりおやつを食べないように!!
おいしいものでも、お腹が空いていなければ
おいしく感じません...

食育だより



5月5日は、『こどもの日』です。こどもの日は、端午の節句の日でもあります。こどもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です♪もともとは、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でしたが、1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日がこどもの日になったそうです。そのため、今では男の子だけではなく子どもたちみんなをお祝いするようになりました♪それから...子どもたちのお祝いだけじゃなく、「お母さんに感謝する」という意味もあったのです♪♪

