

5月給食だより

5月に入り、過ごしやすい季節になりました。子ども達は少しずつ環境に慣れ、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもたち。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものである！と感じてもらえたらと思います。

今回は、「子どものお弁当はどのようなことに気を付けて作ったらよいのか」お弁当をつくる際のポイントや衛生面について、ご紹介します。弁当づくりのポイントは「**お・い・し・そ・う**」+衛生管理です!!

大ききピッタリ

お弁当は、子どもが確実に食べきれる量を入れましょう。完食したときに、達成感を感じられます。
 <弁当の大ききの目安> 1~2歳児 350ml 3~5歳児 400~450ml

彩りよく

見た目が良いだけでなく、栄養バランスも良い弁当になります。また、食欲もそそります。メニューを考えるときには、入れた後の彩りを想像してみましょう。

赤:にんじん・赤ピーマン・ケチャップ等 黄:卵・かぼちゃ・さつまいも・トウモロコシ等 緑:ほうれん草・小松菜・ピーマン・アスパラガス等

主食・主菜・副菜そろえる

主食:主菜:副菜=3:1:2の割合で詰めると、栄養バランスが良くなります。食べ慣れているものを入れましょう!

それぞれの調理方法で

煮る・焼く・揚げる・炒めるなど、様々な調理方法を組み合わせると、味のバランスも良くなります。

動かないように

子どもたちが持ち運んでも、中身が動かないように、すき間なく入れましょう。

<食材の大きさに注意:誤飲防止>

ミニトマト・ミートボール・うずらの卵・球体のチーズ・ぶどう等、のどに詰めやすいものは、4等分するなど工夫しましょう。ピックや爪楊枝の使用も控えましょう。

誕生会 16日

- ・オムライス
- ・ハンバーグ
- ・スパゲティサラダ
- ・フライドポテト
- ・添え野菜
- ・オニオンスープ
- ・季節の果物
- ・ミニプリン



弁当の日

23日



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	20	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮	牛乳	
		キャベツとりんごのサラダ	マカロニのあべかわ	牛乳
		じゃがいものみそ汁		せんべい
火	7	ごはん にしき揚げ	牛乳	
		きゅうりとちくわの酢物	バナナ	牛乳
	21	麩のすまし汁	おかき	チーズ
水	8	パン 豆腐入りハンバーグ	お茶	
		添え野菜	おにぎり	牛乳
	22	パンプキンスープ		ビスケット
木	9	ごはん 魚の香り焼き	牛乳	
		アスパラソテー	オレンジ	ヨーグルト
		もずくのみそ汁	丸ボーロ	
金	10	ごはん 肉じゃが	牛乳	
		ハムサラダ	ウインナーボール	牛乳
	24	白菜のみそ汁		ビスコ
土	11	ごはん 親子丼	牛乳	
		甘酢キャベツ	ミニパン	牛乳
	25	バナナ		せんべい
月	13	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め	牛乳	
		ちくわとゆかいな仲間たち	焼きいも	牛乳
	27	豆腐のみそ汁		バナナ
火	14	ごはん 魚の塩焼き	お茶	
		ひじきの白和え	ヨーグルト	牛乳
	28	中華スープ	ビスケット	卵ボーロ
水	1	ごはん 筑前煮	牛乳	
		マカロニサラダ	ぶどうゼリー	牛乳
		玉ねぎのみそ汁	クラッカー	チーズ
木	2	ごはん 魚のフライオーロラソース	ミルク	
		二色和え	パイナップル	ヨーグルト
	30	わかめスープ	丸ボーロ	
金	17	ごはん 鶏肉のオープン焼きねぎソースがけ	牛乳	
		添え野菜	揚げパン	牛乳
	31	大根のみそ汁		コーンフレーク
土	18	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	
		えのきのスープ	バナナ	牛乳
			ビスケット	せんべい

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

