

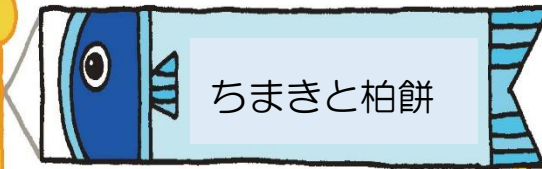
19日は食育の日



みどりの日


ゴールデンウィークの祝日に「みどりの日」があります。新緑が鮮やかになるこの時期にふさわしい祝日です。昭和天皇が自然を愛したことが「みどりの日」の名前の由来になったそうです。

5月4日はお弁当を持って、自然の中にお出かけするのもいいですね。



ちまきと柏餅

5月5日は子どもの日。
この日は「端午の節句」ともいい、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは、お米を笹で巻いて蒸したのが始まりといわれています。また、柏の木は、新芽が出るまで葉が落ちず、後継者が途絶えない縁起のよい木で、葉の強い香りが邪気を払うとされています。



今月の食材は スナップえんどう



スナップえんどうは、スナックえんどうとも呼ばれます。さやの中の実がある程度大きくなってもさやが硬くならない「さやえんどう」で丸ごと食べられます。

スナップえんどうのすじ取りは、指先を使うので幼児のお手伝いに適しています。

すじ取りを子どもたちが行うことで、食べる意欲が高まります。

5月の食事のおたより



食事の時のお約束

「命をいただく」という意味も込められた「いただきます」のように、食事のあいさつをすることは大切です。言葉の意味がまだよく分からない年齢であっても、はじめとしてあいさつをすることで、「食事の時間」を感じられるようになります。

食事の前と後には「いただきます」と「ごちそうさま」を忘れずに。毎食の習慣にしましょう。



いただきます



ごちそうさま



ただししせいであべよう

はしのもちかた



- 1 えんぴつのようにはしを1ぼんちつ 
- 2 もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ 
- 3 うえのはしだけうごかす 

さきをそらえる
したのはしはうごかさない

今月のレシピ

コールスローサラダ (ツナ)

材料 (1人分)

キャベツ20g きゅうり 10g 塩少々
にんじん 5g ホールコーン缶 5g
A (油 1.5g 酢 1g 砂糖 0.8g 塩少々
こしょう少々) ツナ 5g

作り方

- ① キャベツ、きゅうりは、食べやすい長さの千切りにし、それぞれ塩少々を入れた湯でさっとゆでる。
- ② にんじんも食べやすい長さの千切りにしゆでる。
- ③ Aでドレッシングを作り、①と②の野菜と水気を切ったコーン、ツナと合わせる。

今月の食材クイズ



食パンにあるものはどれでしょう？

A □ B ほっぺ C 耳



パンの耳は、焼くところばしくて、おいしく食べられます。

(正解はC)



主な食材のみ記入しています。行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安) 585 23.4 17.8 1.8 昼食+おやつ

3～5歳児用 5月

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 食 (Meal), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギー kcal (Energy kcal), たんぱく質 g (Protein g), 脂質 g (Fat g), 食塩相当量 g (Salt equivalent g). Rows list daily menus from 1st to 30th of May, including items like 揚げごぼう, ひれかつ, 豆腐のくず汁, etc.