

5月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	日			
2	月	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉の焼き麩の治部煮・にんじんきんぴら ブロッコリーのごま和え・果物	お茶 パインヨーグルト ☆
3	火			
4	水			
5	木			
6	金	牛乳 ビスケット	白飯・千草焼き・ジャーマンポテト・もずく入り味噌汁	牛乳 柏餅
7	土	牛乳 クッキー	スパゲティナポリタン・果物	牛乳 せんべい
8	日			
9	月	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉の甘辛煮・焼きビーフン・粉ふき芋・果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
10	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のコーン焼き・おからの炒り煮・吉野汁・果物	牛乳 そら豆の塩ゆで 菓子 ☆
11	水	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉のすき焼き煮・キャベツのごま酢あえ・果物	牛乳 きなこクリームサンド ☆
12	木	牛乳 クッキー	アラスカご飯・ちくわの磯辺揚げ・バンサンスウ・わかめスープ ミニゼリー	牛乳 昆布 おかき
13	金	牛乳 せんべい	白飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め・焼きポテト・手作りふりかけ	牛乳 エッグノンバナナケーキ☆
14	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・果物	牛乳 せんべい
15	日			
16	月	牛乳 クラッカー	わかめご飯・タンドリーチキン・スパゲティソテー・にら玉汁 果物	牛乳 そら豆マフィン ☆
17	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・さつま汁・小松菜とひじきの和え物・ミニゼリー	お茶 パインヨーグルト ☆
18	水	牛乳 クッキー	白飯・魚のかば焼き・五色和え・そらまめポターージュ・果物	牛乳 ピザトースト ☆
19	木	牛乳 せんべい	白飯・のり入りコロケ・和風サラダ・果物	牛乳 チーズ クラッカー
20	金	牛乳 ビスケット	白飯・アスパラガスのグラタン・切り干し大根の酢の物 ポテトスープ	牛乳 若草蒸しパン ☆
21	土	牛乳 クラッカー	親子丼・果物	牛乳 ビスケット
22	日			
23	月	牛乳 クッキー	菜飯・高野豆腐の五目煮・キャベツとわかめの酢の物・果物	牛乳 キラキラゼリー ☆
24	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の木の芽みそかけ・五目和え・カニかまスープ	牛乳 お好み焼き ☆
25	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 じゃがいももち ☆
26	木	牛乳 ビスケット	白飯・新じゃがのそぼろ煮・野菜のさっぱり和え・納豆・果物	牛乳 あんこパイ ☆
27	金	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉のから揚げ・チャブチェ・すまし汁	牛乳 小魚 せんべい
28	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 クラッカー
29	日			
30	月	牛乳 クッキー	白飯・ベーコン入り卵焼き・マカロニサラダ じゃがスープ	牛乳 焼きもち ☆
31	火	牛乳 せんべい	白飯・八宝菜・レバーの照り煮・ボイル野菜	牛乳 ベジータケーキ ☆

☆印は手作りおやつです。

5月5日こどもの日(端午の節句)のお話

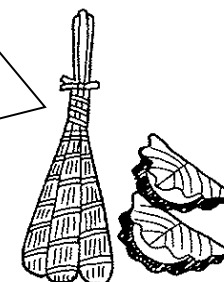


どうして、こいのぼりを飾るの？

こいのぼりは「激流をのぼったコイが龍になった」という登竜門の伝説にちなんで、立身出世の象徴とされています。こいのぼりは江戸時代から飾るようになりました。明治時代ごろより真ごい(黒いこい)と緋ごい(赤のこい)が対にされるようになり、その後、子ごいも家族を象徴するものとして一緒に飾られるようになったそうです。

ちまき派？かしわ餅？

ちまきとかしわ餅は、「邪気払い」「子孫繁栄」を願って食べる縁起ものの食べ物です。ちまきを食べる習慣は中国の故事を由来とし、日本に伝えられたとされています。一方、かしわ餅を食べるのは日本独自の習慣です。柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶える事がないという縁起のいい木として考えられてきました。また柏の葉は、香りが強いので邪気をはらうといわれています。



食事の前には手を洗いましょう

食事やおやつの時間になったらきれいに手を洗いましょう。園では発達に応じて手洗いの指導を行っています。家庭でも子ども目線で手洗いをしやすい環境を整え、手洗いを実践しましょう。踏み台を置いて蛇口まで手が届くようにすると、袖口から濡れにくくなります。また、自分の手を見ながらしっかり手洗いができます。きちんと手を洗えたら、ほめてあげましょう。



袖口をまくります。



水で手をぬらします。



せっけんを手にとります。



①手のひらをよくこすります。



②手の甲を伸ばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗います。



⑦しっかり流します。



⑧きれいにふきます。

食事の前以外にも手洗いのタイミング

- ・家に帰ったらまず
- ・トイレの後
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・外にあるものを触ったとき
- ・病気の人をケアしたとき

(参考：政府広報オンライン 正しい手の洗い方、岡山市HP)