

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	金	牛乳 せんべい	ゆかりご飯・こいのぼりハンバーグ・ポテトサラダ・野菜スープ 果物	牛乳 あんパン
2	土	牛乳 クッキー	和風スパゲッティ・きゅうりの昆布和え・果物	牛乳 せんべい
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	木	牛乳 クラッカー	白飯・揚げ豚の三色和え・ポトフ・果物	牛乳 チーズ おかき
8	金	牛乳 ビスケット	白飯・新じゃがのそぼろ煮・青菜のおひたし・小魚ごまがらめ 果物	お茶 梅おにぎり ☆
9	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	牛乳 おかき
10	日			
11	月	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉のマリネ・焼きビーフン・具たくさんスープ スナックエンドウ	牛乳 果物盛り合わせ ☆
12	火	牛乳 カステラ	白飯・白身魚のレモン風味焼き・ひじきとちりめんの中華サラダ 果物	牛乳 ピザトースト ☆
13	水	牛乳 クッキー	白飯・ポークビーンズ・コールスローサラダ・果物	牛乳 パインヨーグルト ☆
14	木	牛乳 せんべい	アラスカご飯・はんぺんはさみ焼き・キャベツとツナの和え物 トマト・もずくスープ・果物	牛乳 小魚 クッキー
15	金	牛乳 ビスケット	白飯・高野豆腐の卵とじ・きゅうりとキャベツの酢の物 ししやもの味醂干し・果物	牛乳 人参ゼリー ☆
16	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン・果物	牛乳 ビスケット
17	日			
18	月	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のすき焼き煮・キャベツのごま酢和え・果物	牛乳 エッグタルト ☆
19	火	牛乳 ジャムパン	白飯・鮭のムニエル・マセドアンサラダ・すまし汁・果物	牛乳 そら豆の塩ゆで ☆
20	水	牛乳 クラッカー	白飯・豆腐入りミートローフ・スパゲッティソース わかめスープ	牛乳 きなこクッキー ☆
21	木	牛乳 クッキー	白飯・えびフライタルタルソース・和風サラダ・味噌汁	牛乳 チーズ おかき
22	金	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉と厚揚げの味噌炒め・ジャーマンポテト・若竹汁 手作りふりかけ・果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
23	土	牛乳 せんべい	塩ねぎ豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 クッキー
24	日			
25	月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 ウインナーパン ☆
26	火	牛乳 おかき	白飯・豚肉のマーマレード炒め・ひじきサラダ・コンソメスープ	牛乳 たこやき ☆
27	水	牛乳 カステラ	白飯・さわらの西京焼き・じゃがいもとしらすのおかか和え 金時煮豆・すまし汁・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
28	木	牛乳 ビスケット	白飯・のり入りコロケ・キャベツの土佐和え・味噌汁	牛乳 小魚 クッキー
29	金	牛乳 クッキー	白飯・マーボー豆腐・ナムル・焼きししやも・果物	牛乳 そら豆のケーキ ☆
30	土	牛乳 せんべい	塩焼きそば・野菜スープ・果物	牛乳 ビスケット
31	日			

☆印は手作りおやつです。

あせらず・気長に

食事のマナーを身に付けよう

(食事をする時の最低限のマナーを家庭でも教えてあげてください。)

「今」できなくても大丈夫！

食事マナーについて、何がよくて、何が駄目なのか、おとながくりかえし伝えていくことが大切です。でも中には、子どもの年齢や発達段階などによってできないこともあります。今、上手に食べられなくても、いずれできるようになると考え、あきらめずに毎日気長に教えていきましょう。

家族そろってごはん！おとなが手本に

子どもは、おとなの真似をしたがるもの。家族そろって食事をして、おとながよい食べ方を態度で示しましょう。

また、楽しくない食卓では、行儀のよくない姿ばかりが目立ってきます。「おいしいね」「食べる時は座ってね」などと声かけすることも大切ですが、注意ばかりだったり、干渉しすぎたりしないように。幼児期は、まず「楽しく食べる」ことが重要なので、そのためのマナーであることを伝えていきましょう。

こんなことに心当たりはありませんか

- ・夕食前に間食をしている
おなかがすいていなければ、食欲がわきません。食事前の間食はさけましょう。
- ・テレビをつけっぱなしで食事をしている
テレビに子どもの気持ちが向いてしまいませ。食事の時にはテレビを消しましょう。
- ・いすが体に合っていない
いすが大人仕様で子どもの体に合っていないと、姿勢をしっかりと保てません。子どもに合わせて、いすの高さなどを調節しましょう。
- ・子どもだけで食べている
子どもだけで食事をさせ、別の用事を片付けるなどしていませんか。一緒に食べて、子どもに安心感を与えましょう。

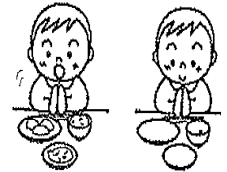
○ごはんとおかずを交互に食べましょう。



口中で混ぜ合わせて食べることで、ごはんとおかずをちょうどよいバランスで食べることができます。これは、「口中調味」といい、日本の食文化の1つです。

○あいさつをしましょう。

テーブルについたら、元気よく「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



○食事の前に、手を洗いましょう。



手には細菌がたくさんついています。石鹸を使ってきれいに手を洗いましょう。

手のひら→手の甲→指の間→指先→手首と順番に洗うと上手に洗えます。

○よい姿勢で食べましょう。

背中を丸めて猫背の姿勢で食べると、消化にも悪い影響を与えます。背筋をピンと伸ばして、よい姿勢で食べましょう。



5月献立から ピザトースト

トーストにひと工夫。朝ごはんのメニューにもおすすめ

(材料)

食パン	4枚
ベーコン	40g
ケチャップ	大さじ1と1/2
たまねぎ	160g
ピーマン	50g
油	少々
ピザ用チーズ	80g

(作り方)

- ① ベーコン、たまねぎ、ピーマンはせん切りにして油で炒め、ケチャップで調味する。
- ② パンに①をのせ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。

※食パンにケチャップを塗って、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、チーズをのせて焼く方法もあります