



5月の給食だより

【今月の目標】
色々な食材を
食べてみよう

2026年4月30日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	金	にくだんご じゃがいもとにんじんのきんぴら わかめとねぎのみそしる	牛乳 野菜家族	ミルク ムーンライト	せんべい
2	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
4	月	憲法記念日 🇯🇵			
5	火	みどりの日 🇯🇵			
6	水	こどもの日 🇯🇵			
7	木	こどもの日会食 🍴 チキンライス わかどりのからあげ ブロッコリーのちゅうか あえ あっさりスープ	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ ゼリー	クッキー
8	金	さけのムニエル うすあげとキャベツのにびたし さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク ソフトせんべい	ビスケット
9	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
11	月	たまねぎいりぶたのしょうがやき きゅうりとにんじんのマヨネーズあえ キャベツともやしのみそしる	牛乳 塩せんべい	おちゃ ばかうけ	せんべい
12	火	お楽しみ弁当 🍱 (お子様が食べられる量を詰めて下さい)	牛乳 ゼリー	おちゃ ほしたべよ	クッキー
13	水	誕生会 🎂 ウィンナーいりピラフ ササミカツ コーンいりキャベツサラダ ジュリアンスープ	牛乳 お子様せんべい	カルピス こめこタルト	ビスケット
14	木	ハヤシシチュー ブロッコリーのマヨネーズあえ パナナ	牛乳 小魚家族	おちゃ おしばん	せんべい
15	金	さばのみそに いんげんのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 ライスパフ	ミルク こぎかなぱりぱり	クッキー
16	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
18	月	しろみさかなのフライ ほうれんそうとにんじんのソテー だいこんとたまねぎのみそしる ふりかけ	牛乳 ボーロ	ミルク かぼちゃせんべい	ビスケット
19	火	パンの日 🍞 オムレツ やさいいりスパゲティいため しめじとベーコンのスープ ジャム	牛乳 プチクッキー	おちゃ きなこぼたもち	せんべい
20	水	ぶたじゃが みかんいりきゅうりのすのもの たまねぎとえのきのみそしる	牛乳 ライスパフ	おちゃ やさいせんべい	クッキー
21	木	ヒレカツ にんじんとコーンのソテー だいこんとねぎのみそしる	牛乳 じゃが芋せんべい	ミルク チョイス	ビスケット
22	金	お楽しみ弁当 🍱 (お子様が食べられる量を詰めて下さい)	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ きなこせんべい	せんべい
23	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
25	月	マーボーどうふ、しゅうまい はるさめサラダ	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ ヨーグルト	クッキー
26	火	あかうおのにつけ きゅうりとわかめのすのもの うどんいりすましじる メロン	牛乳 野菜家族	ミルク あげせんべい	ビスケット
27	水	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 ミニクッキー	ミルク Caせんべい	せんべい
28	木	とりにくのケチャップに のりしおこふきいも にんじんとねぎのスープ	牛乳 お子様せんべい	おちゃ ジャムパン	クッキー
29	金	やさいたっぷりやきにくふういため いんげんのごまあえ うすあげとたまねぎのみそしる	牛乳 小魚家族	おちゃ いもけんぴ	ビスケット
30	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	

※給食者の状況によって献立が変わることがあります。

食育活動

- こどもの日会食
- よもぎ摘み(全クラス) 散歩でよもぎを摘み、給食者がぼた餅を作ります
- 夏野菜の苗植え 各クラスの希望野菜をプランターに植えます

手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】
北海道・青森・千葉・富山・石川・福井
長野・岐阜・静岡・愛知・徳島・高知
愛媛・長崎・熊本・アメリカ・フィリピン



食育だより

新年度が始まり早くも1か月が経とうとしています。園での生活や食事にも少しずつ慣れてきた頃ですね。園では、給食や野菜の栽培を通して様々な食材に触れたり、体をたくさん動かしてお腹が空リズムをつくったりすることで、「食べたい!」という気持ちを持ってもらえるように、日々の給食の提供や活動に取り組んでいきます。

1 日の元気の為に、朝ご飯を食べましょう

1. 体内に不足しているエネルギーを補給する
2. 体内時計のリズムを整える
2. よく噛んで食べることで
3. セロトニン(幸せホルモン)の分泌が促される
4. 体温を上昇させ身体や脳を活動的にさせる
5. 排便のリズムがつく



*まずは「食べる」ことを大事にしましょう。
だんだん朝のリズムがついてきたらたんぱく源や野菜など品数を増やしてみましょう。

5月5日は「こどもの日」

古来より、5月5日は「端午の節句」とも呼ばれ、男の子の健やかな成長を祝う行事として伝えられていました。

こいのぼり

昔の中国に伝わる「登竜門」という逸話で「竜門と呼ばれる急流を昇ることができた鯉は竜になれる」とされており、これが鯉を縁起物とする由来とされています。

こいのぼりには「困難を乗り越え、立派に成長する」という願いが込められているようです。

柏餅

柏の木は冬になっても葉がついたままで、新芽が出てから古い葉を落とすという特徴があります。「新芽=後継ぎ」としてとらえられ、子孫繁栄や長寿などの縁起を担ぐ意味が込められているようです。

菖蒲としょうぶ湯

古代中国で月初めの厄払い行事だった端午の節句では、雨季を迎える季節には病気や災厄が増えると考えられていたため、強い香りを放つ菖蒲やよもぎを飾って、邪気を払っていたと言われていました。

食中毒にご注意を～ご家庭での食事やお弁当作りの際に気をつけてもらいたいこと～

これから気温や湿度がだんだん高くなり、細菌類の食中毒が発生しやすくなります。予防の為に、菌を食べ物に「つけない」、付着した菌を「増やさない」、付着した菌を「やっつける」の3原則が重要です。下記のポイントに気をつけましょう。

- 食材は適切な温度で保存する。
- 調理前や生肉、魚、卵を触った後等は手を綺麗に洗う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- 清潔な皿や調理器具を使用する。
- おかずは必ずしっかりと火を通す。加工品等も再加熱する。
- 調理後は早めに食べるように心がける。(長時間室温に放置しない)

お弁当では・・・



- 清潔なお弁当箱やカップを使用する。(使い捨てカップの使用も◎)
- おかずは水分が少ないものにする。(水分が多いと細菌が増える為)
- 加熱後は十分に冷ましてから詰める。
- 保冷剤や抗菌シートも活用する。

キャベツちぎり(2歳児)

サラダで使用するキャベツをちぎってもらい、上手に細かくすることができました。

苦手な野菜も自分の手で直接触れることで「食べてみたい」という意欲にも繋がっていきます。

