



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

2025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	木	ウインナーいりジャーマンポテト しらすときゅうりのすのもの えのきとわかめのすましじる ふりかけ	牛乳 ゼリー	ミルク ビスケット	ビスケット
2	金	🇯🇵こいのぼりオムライス ナゲット スティックやさい ほしふとたまねぎのスープ	牛乳 お米パフ煎餅	おちゃ たいやき	せんべい
3	土	憲法記念日 🇯🇵			
5	月	みどりの日 🇯🇵			
6	火	こどもの日 🇯🇵			
7	水	てりやきにくだんご ブロッコリーとにんじんのごまドレッシングあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 野菜せんべい	ミルク あげせんべい	クッキー
8	木	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 クッキー	おちゃ ほしたべよ	ビスケット
9	金	しろみさかなのいそべあげ こまつなどにんじんのおひたし かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 塩せんべい	ミルク Ca せんべい	せんべい
10	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	
12	月	あかうおのにつけ きゃべつのごまあえ うすあげとうどんのすましじる	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ きなこぼたもち	クッキー
13	火	誕生会 🎂 ウインナーいりピラフ ポテトとおこめのささみカツ パインいりキャベツサラダ あっさりスープ	牛乳 ソフトせんべい	カルピス タルト	ビスケット
14	水	ぶたじゃが きゅうりとわかめのすのもの えのきとたまねぎのみそしる	牛乳 せんべい	おちゃ さつまいもチップス	せんべい
15	木	ハヤシチュー ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ	牛乳 ゼリー	ミルク えびせん	クッキー
16	金	マーボー豆腐、しゅうまい にんじんときゅうりのナムル	牛乳 ボーロ	ミルク こぎかなぱりぱり	ビスケット
17	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	
19	月	さけのムニエル じゃがいものきんぴら キャベツともやしのみそしる	牛乳 お子様せんべい	おちゃ むしばん	
20	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 じゃが芋せんべい	おちゃ たまごせんべい	せんべい
21	水	🍞パンの日 🍞 オムレツ やさいいりスパゲティケチャップいため ベーコンとたまねぎのスープ ジャム	牛乳 クッキー	ミルク 野菜せんべい	クッキー
22	木	コロッケ にんじんとコーンのソテー ふとわかめのすましじる	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ ヨーグルト	ビスケット
23	金	やさいたっぷりやきにくふういため トマト もずくスープ	牛乳 ビスケット	ミルク ひじきあられ	せんべい
24	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	クッキー
26	月	さばのみそに ブロッコリーとにんじんのちゅうかあえ そうめんじる	牛乳 ボーロ	ミルク かぼちゃせんべい	
27	火	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき コーンいりほうれんそうのおひたし わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 クッキー	おちゃ ラスク	ビスケット
28	水	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト	牛乳 ビスケット	ミルク しょうゆせんべい	せんべい
29	木	ヒレカツ いんげんとにんじんのおかかあえ とうふとだいこんのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク ソフトしおせんべい	クッキー
30	金	とりにくのケチャップに のりしおこふきいも マカロニスープ	牛乳 小魚家族	おちゃ きなこせんべい	ビスケット
31	土	土曜保育はありません			

食育活動

・食育の日(12日)

よもぎ摘み(全クラス)

・夏野菜の苗植え

散歩でよもぎを摘み、給食者がぼた餅を作ります

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

新年度から早くも1か月が経ち、園での生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？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くリズムをつくらせたりすることで、「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ます。

1日の元気の為に、朝ご飯を食べましょう



食べきれぬ量で、 嫌いな食べ物をなくす工夫をしましょう

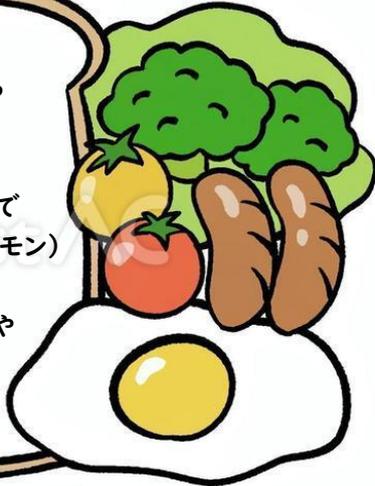
幼児の場合、初めての食べ物にとまどったり、うまく咀嚼できなかつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。

食べやすい大きさ、味つけ、盛りつけ、大人がおいしそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。

最初は一口からで、苦手な物を食べられたら褒めてあげましょう。「食べられた！」という達成感が次の食欲につながります。



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積極的にさせる
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。

ピーマンの種取り(4歳児)

きんぴらで使用するピーマンの種取りを行ってもらい、上手に種を取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。



たけのこ皮むき(4.5歳)

筍ご飯で使用する筍の皮むきを子ども達に行ってもらいました。「いっぱいむいたら小さくなっちゃった」「皮がとんがり帽子みたい」と楽しみながら最後まで上手にむいてくれました。

