

# 食育だより

5月号

担当 集 ひかり

## 5月の食育目標

- クラス・サイホージ 準備や後片付けなど食事の時間のマナーを知り守ろうとする。
- クラス・トーキョー 友達と一緒に食べる楽しみを感じる。
- クラス・ニューヨーク 箸を使いながら、先生や友達と楽しく食事をする。
- クラス・ロンドン 手づかみ食ではなく、フォークで食べる練習をする。
- クラス・パリ いただきます、ごちそうさまの食事の挨拶を身につける。

スナップえんどうの収穫をしました！

年長さん・年中さん、狭い畝の間をたくましく、ぐんぐん進んで楽しそうに豆を探してとっていました！キラキラした子供たちの表情がとても嬉しかったです。豆のすじ取りもお手伝いしてくれましたよ♪



## 子どもが喜ぶ簡単おやつレシピ



### 牛乳もち 作りやすい分量

牛乳 400cc 片栗粉 80g  
砂糖 60g きなこ まぶす用

牛乳 片栗粉 砂糖 を鍋に入れよく混ぜます。  
よく溶けたら火をつけ、しばらく混ぜると固まりはじめるので焦げないようにしっかり練ります。  
バットなどに流して冷まし、食べやすい大きさに切って  
きなこをまぶせば出来上がりです(〇)



## 子どもの手に合ったお箸の選び方

### 年齢にあったお箸の目安

2歳 13センチ  
3～4歳 14～15センチ  
5～6歳 16～17センチ  
7～8歳 18センチ

軽くて滑り止めがついていると  
子どもが食事に集中して姿勢よく食べる  
ことができます。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUII -

中央保育園 西方寺 給食だより [ミラネーゼ]



5月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	水	即位の日			
2	木				
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
5	日	こどもの日			
6	月	振替休日			
7	火		牛乳 せんべい	カレーライス 野菜サラダ	牛乳 ごま団子
8	水		牛乳 パナナ	魚の西京焼き 野菜の胡麻和え みそ汁	ミルク いも天
9	木		牛乳 ビスケット	チンジャオロース 中華スープ 果物	牛乳 お麩ラスク
10	金		牛乳 ポップコーン	筑前煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ピザトースト
11	土	お見知り遠足			
12	日				
13	月		牛乳 チーズ	肉じゃが 納豆和え みそ汁	牛乳 蒸しパン
14	火		牛乳 ジャムサンド	ささみフライ サラダ みそ汁	ミルク チヂミ
15	水		牛乳 パナナ	厚焼き玉子 コロコロサラダ みそ汁	牛乳 パナナケーキ
16	木		牛乳 チーズサンド	鮭のマーナド焼き ブロッコリー和え みそ汁	ミルク お好み焼き
17	金		牛乳 りんご	鶏のマーナド焼き ひじきサラダ みそ汁	牛乳 豆腐パン
18	土		牛乳 ビスケット	ちゃんぽん 手作りふりかけ ご飯	牛乳 加納みせんべい
19	日				
20	月		牛乳 牛乳かりんとう	そばろご飯 切干大根煮 みそ汁	牛乳 ホットケーキ
21	火		牛乳 サブレ	栄養揚げ 野菜サラダ みそ汁	ミルク ジャムサンド
22	水		牛乳 りんご	魚の照り焼き 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 マカロニかりんとう
23	木		牛乳 クラッカー	肉豆腐 酢の物 みそ汁	お茶 ヨーグルト ビスケット
24	金	お誕生会	牛乳 せんべい	お楽しみに…	牛乳 ケーキ
25	土		牛乳 ビスケット	きつねうどん ふりかけ ご飯	果汁 パン
26	日				
27	月	保育参観	牛乳 丸ぼうろ	のっぺい汁 切干大根サラダ 納豆	牛乳 ラスク
28	火	保育参観	牛乳 せんべい	魚のフリッター 野菜ソテー みそ汁	ミルク チーズ クラッカー
29	水	保育参観	牛乳 ステックパン	ピピンパ丼 がげてがが スープ	牛乳 ドーナツ
30	木		牛乳 パナナ	レバーのBBQソース 野菜サラダ みそ汁	牛乳 クリームサンド

<b>ごっくん期 (5~6ヶ月)</b> やわらかく煮てすりつぶしたもの	<b>もぐもぐ期 (7~8ヶ月)</b> 舌でつぶせる豆腐のかたさ	<b>かみかみ期 (9~11ヶ月)</b> 歯茎でつぶせるかたさ
---	--------------------------------------	-------------------------------------

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。