

きゅうしょくだより5月

平成20年4月30日

城北アソカ保育園

今月のテーマ
今月の目標

ただしいたべかた
食前・食後のあいさつをする。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	すきやきふうに のり	こいのぼりクッキー	ミニアスパラガス
2	金	さかなのマヨやき ピーナッツあえ すましじる	フルーツゼリー	どうぶつビス
7	水	みそけんちんじる かみかみサラダ	ホットケーキ	クラッカー
8	木	カレーふうみコロツケ ゆかりあえ	もものムース	ミルクビスケット
9	金	さかなのすぶたふう ごまあえ	フレンチトースト	ゼリー
10	土	おやこうどん くだもの		おかし
12	月	つみれじる なっとうあえ	サーターアンダーギー	オレンジ
13	火	さかなのムニエル グラッセ コロコロサラダ かきたまじる	ピザトースト	ジャンボコーン
14	水	チーズはるまき ちゅうかサラダ	ブラマンジェ	まるぼうろ
15	木	カレー しおっぺ	フレークバー	ベビードーナツ
16	金	しょうじんりょうり みそしる	フルーツしらたま	コーンフレーク
17	土	わふうスパゲッティ オレンジ		おかし
19	月	ぎゅうにくのやながわふう ひじきサラダ	ラスク	くろぼう
20	火	さかなのコーンあげ いそあえ ソテー	ぽっぽだんご	ぷるりん
21	水	なのはなごはん チキンカツ はるさめサラダ ワカメスープ くだもの	おたのしみ	サラダせんべい
22	木	かぼちゃのそぼろに あまずあえ	カスタードクリームあえ	かりんとう
23	金	ぶたにくのしょうがやき やさいいため こふきいも	カナッペ	ベジタブルスティック
24	土	ジャージャーめん くだもの		おかし
26	月	こうやどうふのたまごとし カッテージチーズあえ	むしパン	バナナ
27	火	にくじゃが すのもの	ぜんざい くだもの	チーズ
28	水	さかなのいそべあげ みそマヨサラダ かぼちゃのこんぶに	フルーツヨーグルト	ゆでたまご
29	木	クリームコーンに きりぼしのにももの	おこのみやき	カステラ
30	金	きのこハンバーグ サラダ グラッセ	おきなわふうくずもち	ヨーグルト
31	土	やきそば くだもの		おかし

21日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。

たんご

5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを青へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかな」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをおいさたり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚ますのです。食卓での会話もとても重要です。

朝食を食べないと...

朝食を食べない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

お弁当のご飯の目安は

110~120g位です。
個人差もありますので
お子さんの様子を見ながら
調節して下さい。

調理係からのお願い

ふたは中身が冷えてから

家からお弁当を持ってくるときは、ごはん・おかず共に冷えてからふたをしてください。これは、菌の繁殖を防ぐための約束事です。