



# 給食だより



今月のテーマ 正しい食べ方  
 今月の目標 食前・食後のあいさつをする

平成27年4月30日  
 城北アソカ保育園

| 日  | 曜 | こんだて                               | おやつ             | 未満児朝のおやつ  |
|----|---|------------------------------------|-----------------|-----------|
| 1  | 金 | かぶとはるまき ごまあえ グラッセ                  | いちごジャムクッキー      | いりこ・じゃがりこ |
| 2  | 土 | パン バナナ                             |                 |           |
| 4  | 月 | みどりの日                              |                 |           |
| 5  | 火 | こどもの日                              |                 |           |
| 6  | 水 | 振替休日                               |                 |           |
| 7  | 木 | おやこじる ピーナッツあえ                      | パウンドケーキ         | せんべい      |
| 8  | 金 | さかなのケチャップがらめ ポテトサラダ すごぼう           | こんぶ・枝豆          | カナッペ      |
| 9  | 土 | まぜごはん みそしる オレンジ                    |                 |           |
| 11 | 月 | こうやのたまごとし じゃこサラダ                   | ぜんざい            | いちご       |
| 12 | 火 | さかなのかばやき すみそあえ かぼちゃのこんぶに           | コーンフレーク         | ふかしいも     |
| 13 | 水 | あさりのクリームコーンに きりぼしのにももの             | おこのみやき          | 胡瓜スティック   |
| 14 | 木 | ししゃも いそあえ かきたまじる                   | ひじきおにぎり         | チーズ       |
| 15 | 金 | ぶたにくのしょうがやき マセドアンサラダ               | あおのりりんかけ・オレンジ   | 枝豆        |
| 16 | 土 | きつねうどん オレンジ                        |                 |           |
| 18 | 月 | しょうじんりょうり みそしる                     | おきなわふうくずもち      | バナナ       |
| 19 | 火 | すきやきふうに のり まめだんご(年長クッキング)          | ポップコーン          | 丸ぼうろ      |
| 20 | 水 | さかなのいそべあげ おかかあえ                    | ツナマヨパン          | フルーチェ     |
| 21 | 木 | 降誕会 そぼろどん エビフライ マカロニサラダ スープ メロン    | おたのしみ           | ビスコ       |
| 22 | 金 | はっぼうさい ひじきに グリンピースのカップケーキ(年中クッキング) | カスタードクリームあえ     | 胡瓜スティック   |
| 23 | 土 | ポトフ パン オレンジ                        |                 |           |
| 25 | 月 | すいとんじる ナムル                         | おからスティック        | ミニトマト     |
| 26 | 火 | さかなのにつけ かきたまじる                     | ココナッツまぶしだんご     | コーンフレーク   |
| 27 | 水 | カレー ゆかりあえ                          | ピースごはん(年少クッキング) | いりこ・ミニゼリー |
| 28 | 木 | ひじきたまごやき ごまマヨサラダ                   | あげもち            | りんごヨーグルト  |
| 29 | 金 | じゃがいものそぼろあん なっとうあえ                 | オレンジ・チーズ        | こんぶ・黒棒    |
| 30 | 土 | ツナとトマトのスパゲティ バナナ                   |                 |           |

## おいしく楽しくきれいに食べよう



### 三角食べを心がけよう！！

ご飯ばかり、おかずばかり食べる、“**ばっかり食べ**”が習慣になっている子が多い様です。ばっかり食べは、先に好きなものばかり食べてしまい満腹になったうえに、嫌いなものが残っているとますます食べにくくなり、残してしまい栄養のバランスが悪くなります。








“**三角食べ**”は一品ずつ食べるより栄養の吸収率も良くなり、順番に少しずつ食べお腹いっぱいになり残してしまっても栄養のバランスの偏りは避けられます。



### \*\*\*いただきます・ごちそうさま\*\*\*

私たちが食事をする時には、たくさんのいのちをいただきます。また、その食材を育てる人、運ぶ人、調理をする人などとてもたくさんの人たちの手がかかわって、食卓へと並んでいます。感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。

### \*\*\*こんな食べ方していませんか\*\*\*

- ①背中が曲がっていませんか  
 背筋がピンと伸びることでお腹の働きを良くします。  
- ②スプーン、フォーク、お箸、お茶碗は正しく持っていますか  
 しっかりと安定した持ち方は、良い姿勢への第一歩です。一緒に食べる身近な人がお手本です。 
- ③ひじをついて食べていませんか  
 姿勢が前かがみになり、姿勢が悪くなります。  
- ④食事中に立つ、歩いたりしていませんか  
 食事は落ち着いてゆったりと食べれる環境をつくりましょう。
- ⑤口に食べ物が入ったままでお話していませんか  
 こぼしたり、一緒に食べている人に口の中の物を吹き飛ばしたり、口の中の食べ物が見えて嫌な気分になってしまいます。また、よく噛むこともできません。
- ⑥みんなと一緒に食べましょう  
 誰かと一緒に食べる事でマナーが身につきます。  

21日は誕生者はいませんが降誕会の為、ご飯はいりません。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。