



# 給食だより



今月のテーマ 正しい食べ方  
 今月の目標 食前・食後の挨拶をする

令和5年4月28日  
 城北アソカ保育園



すがすがしい季節になりました。青空の下、園庭のこいのぼりも元気に泳いでいます。入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい園生活にも慣れはじめ、毎日子どもたちの元気な声が響いています。苦手な給食の時には苦戦していることももちろんありますが、給食をみんなで楽しく食べている姿も見られます。給食を通して食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心の栄養にもなると子どもたちなりに感じてほしいと思います。

そして、子どもたちが自ら「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるようになってほしいですね。

## 食べものから旬を感じよう

★キヌサヤえんどう・・・未熟なえんどう豆でさやごと食します。煮物等に使用します。

★グリーンピース・・・えんどう豆の完熟前の柔らかい豆です。給食では豆団子や豆ご飯、おやつにも使う予定です。

★スナップえんどう・・・グリーンピースをさやごと食べられるよう改良したもので、甘味が強いのが特徴です。保育園の元気菜園でも栽培中です。

保育園の畑、“元気菜園”ではじゃが芋、そら豆、玉葱の収穫を楽しみに待っているところです。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	とりごぼうのだんごのカレースープ レタスとひじきのサラダ	こくとうむしパン	りんご
2	火	さかなのみそに かきたまじる	こいのぼりクッキー	ヨーグルト
6	土	やしそば くだもの		
8	月	タイピーエン ひじきとだいずのもの	あまからだんご	いちご
9	火	さかなのなんばんづけ かぼちゃサラダ	おからナゲット	ベジたべる
10	水	こうやのたまごとじ あいませ	オレンジゼリー・せんべい	ふかし芋
11	木	さかなのおうごんやき ごまあえ たまごスープ	ラスク	ビスコ
12	金	とりのかわりやき カミカミサラダ	コーンフレーク・バナナ	チーズ
13	土	ジャージャーめん くだもの		
15	月	シチュー ごしょくあえ	ピースおにぎり	バナナ
16	火	しょうじんりょうり みそしる	ベーコンポテトトースト	かりんとう
17	水	さかなのあまずあんかけ かきあげ	りんごのケーキ	卵ボーロ
18	木	ぎゅうにくのやながわふう すのもの	てづくりおこし	ヨーグルト
19	金	誕生会 ミートスパゲティ サラダ スープ メロン	おたのしみ	えびせん
20	土	カレー くだもの		
22	月	チャプチェ ツナサラダ	ミルクゼリー・ビスケット	スティックパン
23	火	ちぐさやき ナムル	かぼちゃドーナツ	オレンジ
24	水	ししゃものチーズフライ ちゅうかサラダ いろどりスープ	おきなわふうくずもち	米せんべい
25	木	クリームコーンに なたねあえ	ブルーベリーとチーズのマフィン	ゼリー
26	金	さかなのマヨやき もみのりあえ グラッセ	くだもの	ハーベスト
27	土	ちゃんぽん くだもの		
29	月	いりどうふ すみそあえ	ぜんざい	フルーチェ
30	火	さかなのホワイトソースかけ きんぴら	おからのココアボール	チーズトースト
31	水	すきやきふうに のり まめだんごクッキング	フルーツヨーグルト	動物ビスケット

### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

🍴食事前のごあいさつ🍴

食前には、『多くのいのちとみなさまのおかげによりこのごちそうをめぐまれました。深くご恩を喜びありがたくいただきます。』

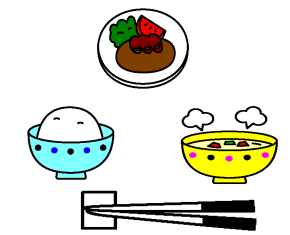
食後には、『尊いおめぐみをおいしくいただき、ますます御恩報謝につとめます。おかげでごちそうさまでした。』

と毎日ごあいさつしています。  
 ご家庭でも家族が揃われたら子ども達に教えてもらい、一緒に言われてみてください。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳れ走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

## △さんかくたべ△



食事は、ご飯は「ひだり」、汁は「みぎ」、おかずは「まんなか」の正しい位置に並べましょう。

さんかくたべというも身につけてほしいマナーのひとつです。好きなおかずばかりを食べるのではなくて、交互に食べるのが理想ですが、ご飯を目の前にすると難しいですね。

単品ばかりを食べるよりも、口の中で色んなおかずをミックスして味わうということが大事なようです。また、好きなものばかりを先に食べてお腹いっぱいになると野菜や苦手なものだけ残ってしまい栄養バランスも崩れてしまいますね。楽しく食べるということがもちろん一番ですが、少しずつでも身につけてほしいと思います。

19日は誕生会なのでご飯はいりませんが、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ください。献立は変更になる場合があります。