



令和8年度

# 5月の献立

盛こども園

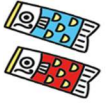


	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	1日(金)	2日(土)
昼食	<b>旬の食材</b> 春キャベツ 新じゃが芋 新たまねぎ アスパラ そらまめ いら たけのこ かつお ます 他				厚揚げの オイスター炒め 中華スープ バナナ	パン 牛乳
15時					麦茶 かしわもち	麦茶 クラッカー
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
昼食	<b>&lt;みどりの日&gt;</b> 	<b>&lt;こどもの日&gt;</b> 	<b>&lt;振替休日&gt;</b>	かつおの竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁	ジャーマンポテト 三色サラダ 野菜スープ バナナ	<b>&lt;土曜保育&gt;</b> 
15時				麦茶 おかかおにぎり	牛乳 どうぶつクッキー	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼食	豚肉の マーマレード焼き コールスローサラダ わかめスープ トマト	鮭のカレー焼き ひじき煮つけ 春野菜のみそ汁 オレンジ	<b>&lt;完全給食&gt;</b> たけのこご飯 ポテトサラダ すまし汁 ミニゼリー	ちくわチーズ揚げ 酢の物 コーンと野菜の スープ	スパゲティサラダ 豆腐カレースープ オレンジ	おにぎり うどん
15時	牛乳 もちもちパン	牛乳 せんべい	牛乳 ピザトースト	牛乳 バナナマフィン	麦茶、ヨーグルト、 ビスケット	麦茶 せんべい
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
昼食	タンドリーチキン ビーフン炒め コンソメスープ	ますの塩焼き 切干大根煮 みそ汁 オレンジ	<b>&lt;完全給食&gt;</b> <b>誕生会</b> キッズピビンバ丼 つるつるスープ デザート	豆腐のつくね揚げ ブロccoli みそ汁 オレンジ	肉じゃが 春キャベツサラダ みそ汁	<b>&lt;土曜保育&gt;</b> 
15時	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 きなこだんご	牛乳 こいのぼりクッキー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ラスク	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
昼食	豚肉のみそ焼き 鉄たっぷりサラダ ひきな汁	かじきの照り焼き 青菜のごま和え 豆乳スープ でこぼん	<b>&lt;完全給食&gt;</b> <b>ハヤシライス</b> <b>マセドアンサラダ</b> <b>バナナ</b>	五目納豆 ふきの煮物 豚汁 オレンジ	鶏のつくね焼き ほうれん草の いそか和え みそ汁	豚丼 みそ汁
15時	牛乳 いもきんとん	牛乳 お好み焼き	牛乳 そら豆おにぎり	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 せんべい

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は 438kcal、平均塩分量は 1.8g です。



# 給食だより



爽やかな気持ちのよい季節となりました。

新年度がスタートし1ヶ月がたち、新しい環境にもだいぶ慣れてきたころでしょうか。と同時に疲れがでたり、連休で生活リズムが乱れやすい時期でもありますので、3食しっかり食べ休息をとり、規則正しい生活を心がけましょう。



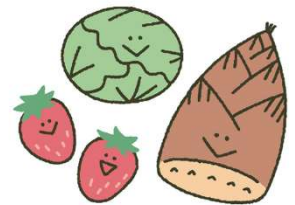
## 5月5日は「こどもの日」

こどもの日は元気に育つことを願う大切な日。柏もちやちまきには、強い体になるようにという成長への思いが込められています。ご家庭でも由来を伝えたり行事食を一緒に食べたりして、楽しい食育や思い出づくりの時間にしてください。



## 旬を味わおう

春はたけのこ・いちご・キャベツなどおいしい旬の食材がたくさんあります。香りや色・やわらかさなど、季節ならではの特徴を楽しみながら味わいましょう。親子で調理や観察をすることで、自然の恵みや食べる楽しさを感じる大切な機会になります。



## 子どもの食の「困った」をどうする？

### 👉 食べるのが遅い

子どもが食べるのが遅いといせかしてしまいがちですが、まず大事なのは、食事を楽しみ時間です。子どもだけでなく大人でも、緊張すると食が進まなくなります。「早く食べなさい」といつも叱っていると、その雰囲気ですます食べられなくなってしまう可能性もあるのです。

子どもによって食べる量や早さは個人差があるので、その子が食べられる量を用意するのも大切です。

子どもが集中できるのは20分から30分。「時計の長い針が6のところまでに食べようね」など時間を区切るといいでしょう。

また、子どもが食事の時間におなかがすいていない、集中できていないことも考えられます。おやつを食べすぎていないか、十分に体を動かしているか、食事中にテレビがついていないか、食卓におもちゃやスマホなど子どもが気になるものを置いていないかなど、生活を振り返ってみるのもおすすめです。

