

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろねつや ちからになるもの	あかいろ ちやくなるもの	みどりいろ からだのしょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント
1・15・29	ど	ぶたどん やさいのみそしる ヨーグルト	おかし	こめ おかし	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン だいこん、ねぎ にんじん	魚類
3 (ひなまつり)	げつ	さけのちらしずし とりのからあげ まりふのすましじる デコポン	ひなまつりケーキ	こめ ホットケーキミックス	さけ とりにく	にんじん、たまねぎ さやえんどう、れんこん デコポン	海藻類
17・31	げつ	ごはん とりのこうみやき ひじきのにももの だいこんのみそしる デコポン	パン ぎゅうにゅう	こめ パン	とりにく ぎゅうにゅう	ひじき、ねぎ、にんじん いんげん、たまねぎ だいこん、デコポン	きのこ類
4・18	か	ごはん ぶたのしょうがやき きゅうりのゆかりあえ さつまいものみそしる バナナ	せんべい ぎゅうにゅう	こめ さつまいも せんべい	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり にんじん、さつまいも きりぼしだいこん バナナ	魚類
5・19	すい	パン タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ やさいスープ オレンジ	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	パン ホットケーキミックス	とりにく バター ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん コーン、たまねぎ オレンジ	米類
6・20	もく	ごはん カレイのつけやき とりとだいこんのにももの ふのみそしる デコポン	のむヨーグルト ミレービスケット	こめ ふ ビスケット	カレイ とりにく のむヨーグルト	だいこん、にんじん ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、デコポン	肉類
7・21	きん	とりときこのうどん なっとうボール バナナ	ハリハリおにぎり ぎゅうにゅう	うどん こめ	とりにく なっとう ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン バター	しめじ、えのき まいたけ ねぎ、にんじん きりぼしだいこん バナナ	米類
8・22	ど	ぎゅうどん ごもくみそしる ヨーグルト	おかし	こめ おかし	ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ	果実色野菜
10・24	げつ	みそぶたどん こまつなのいそあえ はくさいのすましじる バナナ	みかんヨーグルト ミレービスケット	こめ ビスケット	ぶたにく ヨーグルト	こまつな、にんじん にら、たまねぎ はくさい、バナナ	魚類
11・25	か	わかめごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのサラダ なめこのみそしる オレンジ	れんにゅうクッキー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	さけ ぎゅうにゅう	わかめ きりぼしだいこん なめこ、たまねぎ オレンジ	肉類
12・26	すい	カレーライス ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ ヨーグルト	せんべい ぎゅうにゅう	こめ	とりにく ベーコン バター ヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも、にんじん たまねぎ ほうれんそう いんげん、コーン	果物類
13 (すいすいリクエストメニュー)	もく	ルーローハン とんじる ポテトサラダ トマト バナナ	スイートポテト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さつまいも	ぶたにく バター ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん ねぎ、たまねぎ きゅうり、コーン トマト	きのこ類
27 (たんじょうかいメニュー)	もく	パン さけ煮込み むしやさい ナポリタン やさいスープ バナナ	フルーツケーキ ぎゅうにゅう	パン パスタ ホットケーキミックス	さけ ウインナー バター	たまねぎ、ピーマン にんじん、コーン キャベツ、えのき、しめじ バナナ、みかん	米類
14・28	きん	ごはん とうふとひじきのハンバーグ きゅうりとキャベツのしおこんがあえ もやしのみそしる バナナ	ハムチーズむしパン ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ハム チーズ ぎゅうにゅう	ひじき、たまねぎ にんじん、もやし キャベツ、こんぶ	魚類
		昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)	エネルギー 535kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.3g	鉄 1.8mg カルシウム 190mg 食塩 2g			

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 27日(木)はお誕生日献立を提供いたします。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

寒さも少し和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので、今年度も残り1ヵ月。4月に比べ心も身体も大きく成長した子どもたちの姿がみられますね。給食を通じて食への興味や関心も育っていたらうれしいです。クラスも移行期間に入り、食具に興味を持つ機会が増えますね。食事のマナー、お箸の持ち方など、子どもたちが学びを大切にしていきたいです。

親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。

① 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



③ 先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④ もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤ 真ん中より、少し上を持つ。箸と箸の間に、中指を少し入れる。下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす。箸の間に中指の先を入れて持つ。



マナーは「見せる」が効果的!

一人で食べられるようになってくると、今度は食事のマナーが気になるもの。でも、食卓では、楽しい雰囲気大切です。子どもは、強い口調で叱られると、言われたことよりも、「嫌だった」という雰囲気が記憶に残り、食事が「嫌な時間」になってしまいます。

●食卓では注意はNG ●実際に手本を見せて ●プラスの言葉を理由を伝え

<p>【食事の挨拶】 「いただきますを みんなでしょうか」</p>  <p>「おいしかったね。 ごちそうさまじょうか」</p>	<p>【食事の姿勢】 「背中がまっすぐだと、 かっこいいな」</p>  <p>「食べ物が詰まらない ように、姿勢は ピンとしよう」</p>	<p>【食具の使い方】 「お父(母)さんの 持ち方を見てみて」</p>  <p>「こう持つと、 食べやすいよ」</p>	<p>【配膳きたたら】 「こっちゃん おいしいそう だよ」</p>  <p>「温かいうち に食べると おいしいよ」</p>
--	--	--	--