



給食だより



2024.5月号
加茂白百合幼稚園

新年度がスタートしてもうじき1か月ですね。
進級児さんは、食べる量もおかわりの量も増え、ますます元気いっぱいに過ごしています。
新入園児さんも、笑顔で給食を食べています。ただし、この時期は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活で体調を整えましょう。



お手伝いをするといいことがある！



いいこと①

いっしょに作ると
食べることへの
関心が高まります。

いいこと②

自分が中心につくった
ような気持ちになって、
家族にすすめます。

いいこと③

家族が喜んだり、ほめてく
れる心地よい経験で、子
どもはぐっと成長します。

いっしょに作るお手伝いは、子どもにとって必要なこと

調理技術の獲得は、自立へのステップです。食卓の準備や調理の手伝いは、子どもでもできることがたくさんあります。子どもができることをいっしょにしましょう。



こんなことができるよ！

- 3歳からのお手伝い
 - ☆洗う・・・じゃがいもやにんじんなど形のしっかりしたものを、スポンジたわしでこする。水遊び感覚で。
 - ☆皮をむく・・・ピーラーなど道具の使い方を教えたり、茹でて冷ましたじゃがいもの皮むきや、枝豆などをさやから取り出してみる。また、ゆで卵の殻むきも、むきやすい殻のものでさせる。
 - ☆ちぎる・・・レタスや、やわらかい葉菜類など。
- 5歳ごろになったら
 - ☆むく、切る・・・ピーラーで皮をむく。包丁の使い方を教える（ギザ葉のナイフや子ども用の包丁）
 - ☆オープントースターを使う・・・パンや餅を焼く。
 - ☆こねる、割る・・・ハンバーグの生地、白玉だんごなどをこねる。卵を割る。
 - ☆お米をとく。

あくまでお手伝いから始め、けがのないように見守りながら、自立心を育てましょう。
大人の声掛けの禁句は、「ダメダメ」「早く、早く」「急いで」です。
一方、「だいじょうぶ」「あせらなくてもいいよ」「じょうずね」など、自信を持たせるような魔法の言葉をかけましょう。



「コールスローサラダ」

(大人2人と子ども2人分)

- 【材料】
- きゃべつ 400g
 - きゅうり 150g (約2本)
 - チーズ(1cm角) 50g
 - 塩 1g (1つまみ)
 - 砂糖 5g (小さじ1.5)
 - 酢 5g (小さじ1)
 - マヨネーズ 30g (大さじ2.5)

- 【作り方】
1. きゃべつときゅうりを千切りにする。
 2. きゃべつをさっとゆで、よく水気を切る。
 3. ボールにきゃべつときゅうり、チーズを入れ、調味料をすべて加え、混ぜ合わせたらできあがり。



今月は16日(木)のメニューより“コールスローサラダ”を紹介します。
とくにチーズの入ったコールスローサラダは野菜が苦手な子どももパクパク食べれる人気のメニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

月	火	水	木	金
		1	2	3
	<ちゅういっぶ手作りおやつ> 10日(金) 麩のラスク 16日(木) いちごブルーチェ 21日(火) フライドポテト <おねがい> 17(金), 23(木), 30(木)は、 スプーンの用意をおねがいします。	ごはん じゃが芋のすまし汁 タンドリーチキン やさい炒め バナナ エネルギー(Kcal) 344 塩分(g) 1.3	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のナムル 子どもの日ゼリー むぎ茶 エネルギー(Kcal) 386 塩分(g) 0.8	憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日 	ごはん なすのみそ汁 さほのごま照り焼 はるさめサラダ パイン エネルギー(Kcal) 354 塩分(g) 1.2	コッペパン (イチゴ&マーガリン) トマトスープ ツナ入り厚焼き卵 オレンジ 牛乳 エネルギー(Kcal) 435 塩分(g) 2.2	ごはん なめこ汁 ミートローフ 青菜のしらす和え チーズ エネルギー(Kcal) 378 塩分(g) 1.7	わかめごはん 炒り豆腐 きゃべつの おかか和え バナナ 牛乳 エネルギー(Kcal) 485 塩分(g) 1.7
13	14	15	16	17
ごはん 豚汁 さけの塩こうじ焼 ブロッコリーの 昆布和え オレンジ エネルギー(Kcal) 340 塩分(g) 1.2	親子遠足 (ももばらゆりぐみ) お弁当 (ちゅういっぶぐみ)	ごはん 麩のすまし汁 きゃべつ入り メンチカツ だいこんのきんぴら 焼のり(青のり) エネルギー(Kcal) 379 塩分(g) 1.5	食パン ポークビーンズ コールスローサラダ みかん 牛乳 エネルギー(Kcal) 447 塩分(g) 2.0	ごはん かぼちゃの クリームシチュー カリフラワーと みかんサラダ ごまふりかけ ジョア(いちご) エネルギー(Kcal) 435 塩分(g) 1.4
20	21	22	23お誕生会メニュー	24
ごはん けんちん汁 かけいのみそ焼 パスタサラダ ヨーグルト エネルギー(Kcal) 423 塩分(g) 1.1	ゆかりごはん とうふのどろろ煮 トマトときゅうりの サラダ パイン むぎ茶 エネルギー(Kcal) 331 塩分(g) 1.2	バタークリームパン (ココアパン、イチゴジャム) ウインナーのスープ煮 じゃがバター オレンジ 牛乳 エネルギー(Kcal) 382 塩分(g) 1.6	ビビンバ わかめスープ 焼ぎょうざ ペアクリームワッフル (イチゴゼリー) エネルギー(Kcal) 438 塩分(g) 1.9	ごはん はんぺんのすまし汁 鶏肉のマーメレード焼 なすのみそ炒め バナナ エネルギー(Kcal) 339 塩分(g) 1.2
27	28	29	30	31
ごはん さと芋のすまし汁 いわしの梅煮 (かけいのみ煮付) かぼちゃの甘煮 チーズ エネルギー(Kcal) 402 塩分(g) 1.8	お弁当 	食パン マカロニのトマト煮 だいこんの フレンチサラダ みかん 牛乳 エネルギー(Kcal) 398 塩分(g) 1.6	カレーライス きゃべつの ごまみそサラダ 牛乳 エネルギー(Kcal) 480 塩分(g) 2.0	ごはん かぼちゃのみそ汁 さけの海苔焼 やさい豆 パイン エネルギー(Kcal) 344 塩分(g) 1.4

(おねがい) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。