

4月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

4月	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名		・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・フロッキーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・せんべい(黒糖みるく)	・スキムミルク ・せんべい(ぱりんこ)	・スキムミルク ・せんべい(ぼたぼた焼き)	・スキムミルク ・エリーゼ	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい(星食べよ)	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・せんべい(雪の宿)	・スキムミルク ・ホームパイ	・牛乳 ・白い風船
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・カレー ・レタスサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい(純米せんべい)	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ハッピーターン	・牛乳 ・せんべい(黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい(ぱりんこ)
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		 お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・オープンサンド ・ポテト ・春キャベツとたけのこのスープ	・焼きそば
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい(ぼたぼた焼き)	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・せんべい(星食べよ)	・スキムミルク ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい(雪の宿)	
日にち	28日	29日	30日			
午前おやつ	・牛乳		・牛乳			
献立名	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	昭和の日	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁			
午後おやつ	・スキムミルク ・ホームパイ		・スキムミルク ・白い風船			

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

 ご入園、ご進級おめでとうございます! 

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。子どもたちが新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるよう見守っていきましょう。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めたいと思います。

※3歳以上児の1食のご飯の目安は100gとしています。個人差もあると思いますし、新しい環境でご飯が多いと負担になってしまうかもしれないので、食べられる量を相談して持たせてあげてください。

 毎月1回のお誕生日会は、保育所で主食(ご飯)を準備しますので、箸やスプーン・おしぼりのみ持たせてください。

※ハヤシライスやカレーの時は、スプーンを持たせて下さい。



知って得する
食の知恵袋



食事と語りかけ

食事での語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感を(視覚・聴覚・触覚・臭覚・味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語(モチモチ・シャキシャキ・ホカホカ、など)で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「肉や魚、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。食事の中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきたいですね♪

4月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳合同クラス)

吉田保育所

4月	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名		・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・フロccoliーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (星食べよ)	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい (雪の宿)	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・白い風船
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのだんごサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・カレー ・レタスサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (純米せんべい)	・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・お誕生日会・パン	・麺
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・オープンサンド ・ポテト ・春キャベツとたけのこのスープ	・焼きそば
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・せんべい (星食べよ)	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい (雪の宿)	
日にち	28日	29日	30日			
午前おやつ	・ヨーグルト		・ヨーグルト			
主食	・ご飯		・ご飯			
献立名	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	昭和の日	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁			
午後おやつ	・牛乳 ・ホームパイ		・牛乳 ・白い風船			

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

ご入園、ご進級おめでとうございます!

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。子どもたちが新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるよう見守っていきましょう。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めたいと思います。

食事と語りかけ

知って得する
食の知恵袋

食事での語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感を(視覚・聴覚・触覚・臭覚・味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語(モチモチ・シャキシャキ・ホカホカ、など)で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「肉や魚、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。食事での会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきたいですね!

乳幼児期の食育は子どもの発達に欠かせない

子どもの「食べたい」という意欲は、生まれた直後から備わっていますが、まだ歯が生えておらず消化器も未熟なため、母乳やミルクで栄養を摂り、離乳食を少しずつ食べながら、食べ物と体に慣らしていきます。成長につれて、食事を与えられる立場から自ら食べたい物を選択できるようになります。安定した生活習慣によって、人と一緒に食事をする楽しさを感じ、さまざまな物を食べたり、手伝いや栽培、食の知識の獲得などの経験を積み重ねながら、「食を営む力」が高まっていきます。基礎となる幼児期には、保育所でも家庭でもまわりの大人のサポートや食育が必要となります。子どもの発達に応じて、大人が食に関わるほど、子どもの「食を営む力」は育まれていきます。