



日	曜日	午前おやつ	昼 食			午後おやつ
			主菜	副菜(果物等)	汁物	
1日	月	お茶・せんべい	新じゃがの炒め煮	オレンジ	野菜うどん汁	カルピス・ポンデケーキ
2日	火	お茶・マンナ	ポークカレー	切り干し大根のナムル	レアチーズいちご	お茶・揚げせんべい
3日	水		憲法記念日			
4日	木		みどりの日			
5日	金		こどもの日			
6日	土	お茶・ビスケット	焼売	ゆかり和え	じゃが芋のスープ	野菜ジュース・とんがりコーン
7日	日					
8日	月	お茶・バナナ	鶏のあんずしょうゆ焼き	じゃが芋のサラダ	キャベツの味噌汁	牛乳・ごまトースト
9日	火	お茶・せんべい	兜バーグ	棒棒鶏	わかめのすまし汁	お茶・鯉のぼりケーキ
10日	水	お茶・ごまスティック	★つき組 菅沼理恵先生のリクエストメニュー！（当日のお楽しみ！）			
11日	木	お茶・蒸しカボチャ	鯖のカレー風味焼き	さわやか漬け	すいとん汁	お茶・チヂミ風・ミニゼリー
12日	金	お茶・せんべい	ミートボール	マカロニサラダ・ポコットチーズ	豆腐のスープ(未満児のみ)	オレンジジュース(未満児・お茶)・きな粉クッキー
13日	土	お茶・マンナ	麻婆豆腐丼	レアチーズいちご	コーンスープ	牛乳・スティックパン
14日	日					
15日	月	お茶・せんべい	新じゃがの炒め煮	オレンジ	野菜うどん汁	牛乳・ポンデケーキ
16日	火	お茶・ヨーグルト	ミートスパゲティ	かみかみサラダ	クリームスープ	お茶・ごま塩おこわ
17日	水	お茶・バナナ	マカロニグラタン	ココロきゅうり	ミネストローネ	お茶・フルーツゼリーパフェ・さくらず揚げ
18日	木	お茶・せんべい	ちくわの磯辺揚げ	コールスローサラダ	豚汁	お茶・カレー焼きうどん
19日	金	お茶・クラッカー	生姜焼き	ごま和え	中華スープ	牛乳・よもぎのホットケーキ
20日	土	お茶・ビスケット	肉野菜炒め	バナナ	じゃが芋のスープ	牛乳・とんがりコーン
21日	日					
22日	月	お茶・ごまスティック	チーズ入り卵焼き	ひじきサラダ	青菜のすまし汁	牛乳・麩のココアラスク
23日	火	お茶・ヨーグルト	鶏のあんずしょうゆ焼き	じゃが芋のサラダ	キャベツの味噌汁	牛乳・ごまトースト
24日	水	お茶・バナナ	鯖のカレー風味焼き	さわやか漬け	すいとん汁	お茶・チヂミ風・ミニゼリー
25日	木	お茶・蒸しカボチャ	レバーのオーロラソース	かみかみサラダ	ラーメンスープ	ジョア・きな粉クッキー
26日	金	お茶・ビスコ	トーフミールの炒り煮	バナナ	マカロニスープ	お茶・アイスクリーム(未満児・ゼリー)・せんべい
27日	土	お茶・マンナ	麻婆豆腐丼	レアチーズいちご	コーンスープ	牛乳・スティックパン
28日	日					
29日	月	お茶・ヨーグルト	ハヤシライス	切り干し大根のナムル	オレンジ	牛乳・揚げせんべい
30日	火	お茶・クラッカー	生姜焼き	ごま和え	中華スープ	牛乳・マシュマロおこし
31日	水	お茶・バナナ	白身魚のピザ風焼き	ツナパスタサラダ	クリームスープ	お茶・フルーツポンチ・さくらず揚げ

\*17日と31日の主食はパンの提供です。(17日はお楽しみ献立です)

\*9日は中華風おこわ、12日はふりかけごはん、16日はスパゲッティの提供です。

\*19日は食育の日です。

\*紫色の文字は咀嚼メニューです。



### 今月の「食育の日」は19日(金) 「食事のマナー」



食事のマナーを知り、家族やお友達と楽しく、気持ちよくごはんを食べよう！

- \*食事のあいさつはできるかな？…いただきます、ごちそうさまをいえるかな？
- \*食器を正しくおけるかな？…お茶碗、お汁のお椀は右と左どっちに置くのかな？
- \*お茶碗やお箸は正しく持てるかな？…きれいに持てるのかっこいいよ！
- \*食べるときの姿勢はきれいかな？…足は床につき、背筋は伸びているかな？

机にひじはついていないかな？



	3歳以上児		3歳未満児	
	5月分	給与目標	5月分	給与目標
熱量 (kcal)	539	548	472	479
たんぱく質 (g)	21.1	20.5	18.2	18.0
脂質 (g)	16.8	15.2	14.6	13.3
カルシウム (mg)	221	230	213	210
塩分 (g)	1.6	1.6	1.4	1.5

# 食育だより



令和5年5月 長野市保育・幼稚園課

## 食事のマナーを身につけよう

子どもは、3歳ごろには自分で食べられるようになり、だんだんと家族や友達と会話をしながら食べることができるようになっていきます。だからこそ、この時期に食生活の基本的なルールを覚え、マナーを身につけることが大切です。

### 食事のあいさつ

食べる前は①   
 食べ終わったら②



### 食器の並べ方

右と左、どっちかな？  
 ご飯は、③  側  
 汁は、④  側に並べる



空欄に入る言葉は何かな？



### 食器・箸の持ち方

・茶わんやおわんのふちに  
 ⑤  指をそえて持つ



・箸を持つとき  
 親指で、2本の箸を支える  
 人差し指と中指で、上の箸をはさんで動かす  
 薬指に下の箸をのせ、動かさない



食事のマナーは  
 毎日のくり返して  
 自然と身につきます

### 食べるときの姿勢

机とお腹は、にぎりこぶし  
 一つ分あける

⑥  を伸ばす  
 ⑦  を床につける  
 机に⑧  をつかない



正しい姿勢で食べると、食べ物をしっかりかみつぶすことができ、誤嚥を防ぎます。

子どもは、人を見て食事のマナーも学んでいきます。

みんなで食べると  
 もっとおいしい！



### コラム：5月5日「こどもの日」

「端午の節句」ともいわれ、子どもの幸せや心身共にすこやかに育つよう願いが込められた日です。

§ こいのぼり 急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育てとの願いが込められています。



§ 柏餅 柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。

### 《5月の献立紹介》 さわやか漬け

材 料	4人分	作 り 方
きゃべつ	160g	① キャベツ、きゅうり、パイナップルは食べやすい大きさに切っておく。 ② キャベツときゅうりはサッと茹でたら水気を切り、食塩をふり全体になじませたら、軽く水気を絞る。 ③ 漬け汁の材料を混ぜ合わせておく。 ④ ②とパイナップル、③を混ぜ合わせて、なじませる。 ⑤ 味を見て、必要に応じて食塩を加える。
きゅうり	60g	
パイナップル缶	60g	
食塩	少々	
【漬け汁】		
しょうゆ	小さじ1強	
酢	小さじ1弱	