

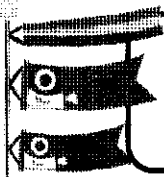
5月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

平成26年度

5月

※都合により一部変更することがあります

日	曜	おやつ	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ	
1	木		ビスケット	ごはん 鯖の塩焼き 具だくさん麻婆すまし汁	ふりかけおにぎり	
2	金		いりこ	豚肉のアスパラ巻き スパゲティーサラダすまし汁	ミニサラダせんべい	
3	土	GW (休園日)				
5	月	GW (休園日)				
6	火	GW (休園日)				
7	水		ビスケット	ごはん 煮魚 やかり納豆 切干大根の煮物 すまし汁	ふりかけおにぎり	
8	木	行事食：ちまき風ごはん	昆布	ちまき風炊き込みごはん 厚焼きたまご金平ごぼう 豆腐の味噌汁	ヨーグルトケーキ	
9	金		いりこ	ごはん 鶏もも肉のトマト煮 レタスと胡瓜のサラダ 野菜スープ	ミニ醤油せんべい	
10	土		チーズ	ごはん なすひげチャップ炒め スープ	丸ボーロ	
12	月		昆布	ごはん 鮭のムニエル 野菜の煮物 油揚げの味噌汁	おかがおにぎり	
13	火		いりこ	ごはん 豆腐グラタン 牛蒡と蓮根のシャキシャキサラダ すまし汁	鮭フレークおにぎり	
14	水		ビスケット	ごはん 豚しゃぶのごまポン酢 野菜たっぷり温麺	ふりかけおにぎり	
15	木	国際メニューの日：韓国料	バナナ	ビビンバ 胡瓜とツナの和え物 きのことスープ	わらびもち	
16	金		チーズ	ベーコンピラフ 麻婆茄子 青菜とえのきのスープ	まがりせんべい	
17	土	入園&保護者交流イベント「おへせへおいでよ！」				
19	月		ビスケット	ごはん 煮魚 納豆 わかめの酢みそ和えかきたま汁	ふりかけおにぎり	
20	火		いりこ	たけのこごはん カジキの照り焼き 大豆の五目煮 すまし汁	チーズ蒸しパン	
21	水		丸ボーロ	ごはん 手羽元のみそ焼き 野菜炒め かきたま汁	やかりおにぎり	
22	木	おやつ販売日：キャロット蒸しパン	昆布	ハヤシライス エッグサラダ 豆腐の中華スープ	あんドーナツ	
23	金		ウエハース	お好み焼き ベーコンスープ フルーツ	ごま塩おにぎり	
24	土		いりこ	ごはん ひじき甘煮 ゆで卵 すまし汁	ごまビスケット	
26	月	お弁当の日				
27	火	お誕生会メニュー	ビスケット	クリームスパゲティー グリーンサラダ コンソメスープ	手作りごま団子	
28	水		昆布	ごはん 田楽豆腐 卵と野菜の炒め物 かぼちゃの味噌汁	ちりめんおにぎり	
29	木		いりこ	ごはん チキンソテー 小松菜の煮ひたし たまねぎの味噌汁	ふりかけおにぎり	
30	金	ピクニック	バナナ	ごころ組：ごはん 肉じゃが お味噌汁 ゆめ・みらい組：おへせの手作り弁当	ミニサラダせんべい	



今月の旬や人気メニュー

2日 豚肉のアスパラ巻き 8日 ちまき風炊き込みごはん
15日 韓国(ビビンバ) 20日 たけのこごはん 30日 ピクニック



5月のきゅうしょくだよ!

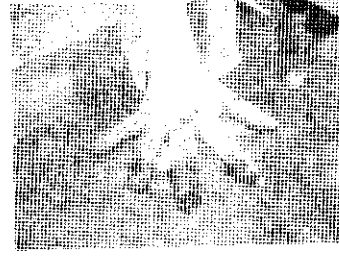


4月の料理では・・・

給食の献立の中で国際メニューという新しい取り組みを今年度4月から始めます。おへそ保育園では毎週月曜日に国際理解を行っており、その一環として給食にも国際理解の導入で、世界各国の料理を子どもたちに知ってもらい、また様々な料理に親しんでもらうために始めました。4月は、私たちの国『日本』でした。おへそみんなは、和食好きで日本の料理はお馴染みですが、旬のものを使ったわけのごはんはと煮魚と汁もので、またちょっと豪華な日本食になりました。5月の国際メニューでは、『韓国』です。お楽しみに。

みらい組の食育は・・・

今回みらい組は、夏野菜の苗植えから収穫までの一連の作業を食育として行います。場所はおへそから少し離れた(秘密基地)所に小さな畑があるので、耕して夏野菜の苗を植えました。野菜は子ども達が考えて、胡瓜・ピーマン・ミニトマト・茄子の4種類に決めました。苗を植える時、手に土がついてイヤそうな顔をしている子が何人もいて驚きました。汚れるという環境にあまり慣れていないのか、土掘るのもあまり汚れないように少しずつ掘っていました。汚れても良い環境を作るのも必要だと思いました。これから野菜の観察などしていくので生長してくれるようにみんなを育てよう!!



しっかりかもろ

食べ物をよく噛んで食べると、体にいいことがいっぱいあります。みんなの毎日はどうですか?

しっかり噛んで、運動もパワーUP!!

☆虫歯予防

噛むことで、だ液がたくさん出ます。そのだ液の中には、虫歯を減らす成分があります。

☆体調がいい

噛んで食べ物が細かくなると胃腸の負担が少なくなり、栄養が吸収されやすくなります。食べすぎの防止にもなります。

☆歯並びがいい

顔の筋肉がきたえられて、あごが発達し、歯並びが良くなります。



☆脳の働きがいい

噛むことの刺激で、脳の働きが活発になります。

5月5日 『こどもの日』

青い空を風でおなかいっぱい膨らませたこいのぼりが泳ぎます。端午の節句ですが、今では子どもたちへの慈しみの想いを込めて、幸せを願いすこやかな育ちを祝う日です。保育園では、今回ちまきの炊き込みごはんを出します。こどもの日は、柏餅を食べお祝をします。行事や行事食には、それぞれいわれや意味があり、先人たちの願いや思いが込められています。親から子へ、子から孫へとその思いを受け継いでいきましょう。

