

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		9時のおやつ(未満児のみ)	牛乳	牛乳	憲法記念日
		献立	照り焼きチキン ひじきの炒め煮 レタス トマト	炒り卵のミートソースかけ 凍り豆腐と 小松菜の煮浸し かえり炒め 果物	
		3時のおやつ	コーンフレーク	子どもの日3色ゼリー	
5	6	7	8	9	10
子どもの日 	振替休日 	牛乳 魚の香草ハン粉焼き 春雨の中華サラダ 果物	牛乳 筍と豚肉の味噌煮 コールスローサラダ トマト	牛乳 すごもり卵 若芽と胡瓜の酢の物 果物	牛乳 のこのこスパゲティ 果物
		チョコチップスコーン	きな粉団子	ツナマヨ蒸しパン	菓子
12	13	14	15	16	17
牛乳 牛肉のスタミナ炒め ドレッシングサラダ 果物	牛乳 魚のカレーニール クーペイリチー こふき芋 レタス トマト	牛乳 豆腐の五目炒め 人参のしりしり風 果物	牛乳 カルシウム卵焼き 春キャベツのサラダ 果物	牛乳 クリームシチュー ポパイサラダ トマト	牛乳 ひじきご飯 味噌汁
のりじゃこおにぎり	フルーツゼリー	お麩ラスク	バナナマフィン	黒ゴマラスク	菓子
19	20	21	22	23	24
牛乳 凍り豆腐卵とじ 野菜の納豆和え 果物	牛乳 煮魚 竹輪とキャベツの カレー炒め スナッPEndウ トマト	牛乳 鶏じゃが ツナと若芽の ゴマ味噌和え 果物	牛乳 コロコロ野菜の卵焼き セロリとごぼうの きんぴら 果物	牛乳 スペシャル ランチ 	親子レク 
ひとくちピザ	あんバターケーキ	ココアトースト	レーズン入りホットケーキ		
26	27	28	29	30	31
牛乳 魚のコーンマヨ焼き トマトと胡瓜の スタミナ漬け 果物	牛乳 お好み焼き風 卵焼き 切干大根のサラダ スナッPEndウ トマト	牛乳 レバー入りミートローフ スパゲティサラダ 果物	牛乳 チリコンカン 野菜のカミカミ和え 果物	牛乳 ニラ豚 切昆布の当座煮 ししゃも トマト	牛乳 親子うどん 果物
ココアもち	チーズクッキーバー	焼き大福	ジャムサンド	鮭おにぎり	菓子

新年度が始まって一か月が過ぎ、子ども達は少しずつ新しい環境にも慣れて元気に園生活を送っています。体調を崩しやすい季節でもあるので、しっかり朝ごはんを食べて元気に登園できるようにしましょう♪
 今月は、食事をする時の挨拶や環境づくりについてお話します。



どうして「いただきます」「ごちそうさま」を言うの？

いただきます

私たちが生きていくために命をくれた動植物たちや、食材を育てた人、獲った人や食事を作ってくれた人に対する感謝の気持ちを込めた言葉です。



ごちそうさま

毎日の献立を考え、買い物・調理をして食卓を作ることは大変なことです。多くの生き物の命をごちそうになり、またご馳走様と表すように食事を作る人が走り回って材料を揃え、手を尽くしてくれた事への感謝の気持ちを表す言葉です。



毎日たくさん
食べてくれて
ありがとう♡



食べ物を残したり、食材や料理を無駄に捨てたりすることが多くなりがちですが、もったいないという気持ちも忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」に込められた意味を子どもたちにきちんと伝えていきたいですね。



食事に興味を持つ為の環境づくり

乳幼児期は食べさせてもらうのではなく、自分で食べる「ひとり食べ」みんなで食べることの楽しさを知る「社会食べ」を学ぶ時期です。食事を美味しく食べる、食べ物への興味関心、食べ物をいただくという感謝の気持ちを持てるようになります。

食事の時は家族とお話する時間にしたり、お腹がすいたという感覚を持たせる為に身体を動かす、苦手な食材は食べなくても食卓には並べるなども食に興味を持ってもらう工夫としておすすめします。

忙しい毎日の中でも、一緒に楽しく食べる時間を出来るだけ作っていきましょう♪



みんなは出来ているかな？ 食事の前にチェックしてみよう♪

☐おもちゃを片付け
テレビを消す



☐食事の前に手を洗う



☐配膳や後片付けの
手伝いをする



☐誰かと一緒に食べる

