

# 献立表

< 以上見 >

2026年5月

ときわこども園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 金	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
2 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
7 木	缶詰パン(黒糖) ミネストローネ ヨーグルト	510 18.2 11.8 1.2	富士山缶詰ぱん(黒糖)、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、○小麦粉、○白玉粉、○きび砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○木綿豆腐、○卵、○つぶしあん(砂糖添加)	カットマト、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)	鶏ガラだし、粗塩	ミルク 薄皮どらやき
8 金	パン 鮭とマカロニのクリーム煮 パンパンジー メロン	471 18.2 13.1 1.4	フランスパン、マカロニ、小麦粉、ごま、ごま油、きび砂糖、○七分つき米、○押麦、○ごま、○マヨネーズ	牛乳、さけ、鶏ささ身、バター、○ツナ	メロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、こまつな、キャベツ	酢、しょうゆ、中華あじ、粗塩	ツナマヨおにぎり
9 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
11 月	ご飯 豚肉と野菜のゴマ炒め ほうれん草のポテト和え 春雨スープ	555 16.9 19.3 1.3	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま、油、○ホットケーキ粉(小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・食塩)、○きび砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、○調製豆乳、○卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、チンゲンサイ、しいたけ、グリーンアスパラガス	しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	ミルク ココアカップケーキ
12 火	グリーンピースご飯 煮魚 南瓜のごま和え すまし汁、バナナ	503 21.3 13.6 2.0	七分つき米、もち米、きび砂糖、ごま、○ごま油	たら、かつお節(だし用)、○木綿豆腐、○油揚げ、○豚バラ肉、○みそ、○かつお節(だし用)	バナナ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが、○にんじん、○だいこん、○ごぼう、○ねぎ、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん、粗塩	豚汁 ウエハース
13 水	カレーライス 豆腐サラダ ヨーグルト	563 18.2 16.0 1.5	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油、○ドーナツ	カルシウムヨーグルト、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、キャベツ、グリーンピース、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ	ミルク ドーナツ
14 木	ご飯 切干大根煮 ごま酢和え 味噌汁	479 20.0 14.0 1.8	七分つき米、きび砂糖、押麦、ごま、油、ごま油、○マカロニ、○油	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ツナ、みそ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、かつお節(だし用)、○豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、切り干しだいこん、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、○カットマト、○にんじん、○たまねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、○ケチャップ、○ウスターソース、○中華あじ	マカロニボロネーゼ
15 金	パン 魚の竜田揚げ そら豆のサラダ 卵スープ、メロン	547 21.3 21.9 1.7	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、○ごま、○七分つき米、○押麦	さば、卵、○プロセスチーズ	メロン、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、そらまめ、しょうが	みりん、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	チーズ昆布おにぎり
16 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
18 月	春キャベツの混ぜご飯 ごまポテト 味噌汁	501 15.0 14.2 1.7	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、ごま、ごま油、○ホットケーキ粉(小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・塩)、○きび砂糖	豚肉(肩ロース)、ちくわ、みそ、バター、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、こんぶ(だし用)、○干しぶどう	酢、しょうゆ	ミルク オールレーズンクッキー
19 火	ご飯 フライ盛り合わせ(豚カツ、南瓜、蓮根、アスパラガス) わかめスープ	563 20.2 17.1 1.0	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、押麦	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、れんこん、グリーンアスパラガス、もやし、にんじん、たまねぎ、生わかめ、こまつな	ウスターソース、鶏ガラだし、粗塩	ヨーグルト かしらせんべい
20 水	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのごまサラダ すまし汁	549 22.6 14.2 1.2	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま、片栗粉、油、ごま油、○食パン、○小麦粉、○グラニュー糖、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、粗塩	ミルク メロンパントースト
21 木	ピクニックランチ	556 23.5 12.3 1.8	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦、小麦粉、○ゆでうどん	鶏もも肉、卵、しらす干し、○油揚げ、○かつお節(だし用)	バナナ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ、しょうが、○にんじん、○ほうれんそう、○えのきたけ	しょうゆ、酒、カレー粉、○しょうゆ、○本みりん、○粗塩	うどん
22 金	パン まぐろの中華風煮 ヘルシーサラダ チンゲン菜のスープ、メロン	500 20.4 13.6 1.7	フランスパン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、きび砂糖、○七分つき米、○押麦、○ごま、○きび砂糖	まぐろ、木綿豆腐、○鶏ひき肉、○みそ	メロン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、しめじ、ごぼう、キャベツ、しいたけ、りんご、ピーマン、○しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、鶏ガラだし、粗塩、○しょうゆ、○酒	鶏味噌おにぎり ウエハース
23 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
25 月	ご飯 千草焼き インディアンサラダ チキンスープ	539 18.9 12.7 1.4	七分つき米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、押麦、油、○上新粉、○きび砂糖	卵、鶏もも肉、ベーコン、ハム、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○ゆであずき缶	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、りんご、キャベツ	鶏ガラだし、粗塩、カレー粉	ミルク 茶まんじゅう
26 火	ご飯 和風ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	513 19.9 17.8 1.9	七分つき米、パン粉、押麦、きび砂糖、マヨネーズ、油、○スパゲティ、○油	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、卵、油揚げ、無塩バター、かつお節(だし用)、○ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、しめじ、りんご、こまつな、レモン果汁、こんぶ(だし用)、○カットマト、○たまねぎ、○なす、○にんにく	本みりん、しょうゆ、酢、酒、○中華あじ、○粗塩	なすとベーコンの Pasta
27 水	ご飯 炒り豆腐 青菜のおかか和え 味噌汁	517 20.0 14.1 1.6	七分つき米、きび砂糖、押麦、油、○ホットケーキ粉(小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・食塩)、○きび砂糖、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○卵	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)、○にんじん	しょうゆ、本みりん	ミルク にんじんケーキ
28 木	ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁	475 19.9 10.1 1.3	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、すりごま、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、しらたき、だいこん、グリーンピース、まいたけ、こんぶ(だし用)、○とうもろこし	しょうゆ、本みりん	ミルク とうもろこし(森町産)
29 金	パン 魚のタルタル焼き コールスローサラダ トマトスープ、メロン	521 20.8 20.6 1.7	ロールパン、マヨネーズ、きび砂糖、油、○七分つき米、○押麦、○ごま、○油	さわら、木綿豆腐、プロセスチーズ、卵、ハム	メロン、たまねぎ、きゅうり、トマト、とうもろこし、にんじん、りんご、キャベツ、ブロッコリー、干しぶどう、○こまつな	酢、鶏ガラだし、粗塩、○粗塩、○酒	菜飯おにぎり
30 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参

# 献立表

＜未満児＞

2026年5月

ときわこども園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1金	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット
2土	(希望保育) お弁当持参	(178) (3.9) (8.2) (0.2)					ウエハース	まめびよ(いちご) クラッカー
7木	缶詰パン(黒糖) ミネストローネ	(468) (15.6) (14.1) (1.0)	富士山缶詰ぱん(黒糖)、じゃがいも、サラダ用スパゲティー、○小麦粉、○白玉粉、○きび砂糖	◎調製豆乳、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○木綿豆腐、○卵、○つぶしあん(砂糖添加)	カットマト、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)	鶏ガラだし、粗塩	豆乳	ミルク 薄皮どらやき
8金	ご飯 鮭とマカロニのクリーム煮 パンパンジー メロン	(470) (14.9) (10.8) (0.8)	七分つき米、マカロニ、小麦粉、ごま、ごま油、きび砂糖、○七分つき米、○押麦、○ごま、○マヨネーズ	牛乳、さけ、鶏ささ身、バター、○ツナ	◎パナメロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、こまつな、キャベツ	酢、しょうゆ、中華あじ、粗塩	バナナ	ソナマヨご飯
9土	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット
11月	ご飯 豚肉と野菜のゴマ炒め ほうれん草のポテト和え 春雨スープ	(458) (15.6) (17.9) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま、油、○ホットケーキ粉(小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・食塩)、○きび砂糖	◎プロセスチーズ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、○調製豆乳、○卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、チンゲンサイ、しいたけ、グリーンアスパラガス	しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	チーズ	ミルク ココアカップケーキ
12火	グリーンピースご飯 煮魚 南瓜のごま和え すまし汁、バナナ	(465) (19.5) (12.0) (1.7)	七分つき米、もち米、きび砂糖、ごま、○ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、たら、かつお節(だし用)、○木綿豆腐、○油揚げ、○豚バラ肉、○みそ、○かつお節(だし用)	バナナ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、もやし、たまねぎ、ほうれん草、こまつな、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが、○にんじん、○だいこん、○ごぼう、○ねぎ、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん、粗塩	飲むヨーグルト	豚汁 ウエハース
13水	カレーライス 豆腐サラダ ヨーグルト	(496) (17.4) (15.8) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油、○ドーナツ	◎調製豆乳、カルシウムヨーグルト、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、キャベツ、グリーンピース、にんにく	カレー粉、酢、しょうゆ	豆乳	ミルク ドーナツ
14木	ご飯 切干大根煮 ごま酢和え 味噌汁	(462) (18.8) (14.1) (1.5)	七分つき米、きび砂糖、押麦、ごま、油、ごま油、○マカロニ、○油揚げ、かつお節(だし用)、○調製豆乳、○豚ひき肉	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ツナ、みそ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、かつお節(だし用)、○調製豆乳、○豚ひき肉	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ほうれん草、キャベツ、切り干しだいこん、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、○カットトマト、○にんじん、○たまねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、○ケチャップ、○ウスターソース、○中華あじ	バナナ	マカロニポロネーゼ 豆乳
15金	ご飯 魚の竜田揚げ そら豆のサラダ 卵スープ、メロン	(503) (18.4) (18.0) (1.2)	○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、○押麦、○ごま、七分つき米	◎調製豆乳、さば、卵、○プロセスチーズ	メロン、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、そらまめ、しょうが	みりん、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	豆乳	チーズ昆布ご飯
16土	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット
18月	春キャベツの混ぜご飯 ごまポテト 味噌汁	(437) (14.2) (11.7) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、ごま、ごま油、○ホットケーキ粉(小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・食塩)、○きび砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩ロース)、ちくわ、みそ、バター、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、こまつな、ごぼう、こんぶ(だし用)、○干しぶどう	酢、しょうゆ	飲むヨーグルト	ミルク オールレーズンクッキー
19火	ご飯 フライ盛り合わせ(豚カツ、南瓜、蓮根、アスパラガス) わかめスープ	(436) (15.2) (12.5) (0.7)	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、押麦	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、○カルシウムヨーグルト	◎バナナ、かぼちゃ、れんこん、グリーンアスパラガス、もやし、にんじん、たまねぎ、生わかめ、こまつな	ウスターソース、鶏ガラだし、粗塩	バナナ	ヨーグルト クラッカー
20水	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのごまサラダ すまし汁	(505) (21.4) (15.2) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま、片栗粉、油、ごま油、○食パン、○小麦粉、○グラニュー糖、○油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、粗塩	豆乳	ミルク メロンパントースト
21木	さくらご飯 鶏肉のカレー揚げ 野菜サラダ バナナ	(457) (20.3) (12.4) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦、小麦粉、○七分つき米	◎プロセスチーズ、鶏もも肉、卵、しらす干し、○油揚げ、○かつお節(だし用)	バナナ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ、しょうが、○にんじん、○ほうれん草、○えのきたけ	しょうゆ、酒、カレー粉、○しょうゆ、○本みりん、○粗塩	チーズ	雑炊
22金	ご飯 まぐろの中華風煮 ヘルシーサラダ チンゲン菜のスープ、メロン	(499) (16.3) (12.0) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、きび砂糖、○七分つき米、○押麦、○ごま、○きび砂糖	まぐろ、木綿豆腐、○鶏ひき肉、○みそ	メロン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、しめじ、ごぼう、キャベツ、しいたけ、りんご、ピーマン、○しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、鶏ガラだし、粗塩、○しょうゆ、○酒	かぼちゃポ-ロ	鶏味噌ご飯 ウエハース
23土	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット
25月	ご飯 千草焼き インディアンサラダ チキンスープ	(465) (17.5) (13.0) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、押麦、油、○上新粉、○きび砂糖	◎調製豆乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、ハム、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○ゆであずき缶	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、りんご、キャベツ	鶏ガラだし、粗塩、カレー粉	豆乳	ミルク 茶まんじゅう
26火	ご飯 和風ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	(488) (19.3) (18.4) (1.7)	七分つき米、パン粉、押麦、きび砂糖、マヨネーズ、油、○七分つき米、○油	◎プロセスチーズ、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、卵、油揚げ、無塩バター、かつお節(だし用)、○調製豆乳、○ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、しめじ、りんご、こまつな、レモン果汁、こんぶ(だし用)○カットマト、○たまねぎ、○なす、○にんにく	本みりん、しょうゆ、酢、酒、○中華あじ、○粗塩	チーズ	なすとベーコンのトマトライス 豆乳
27水	ご飯 炒り豆腐 青菜のおかか和え 味噌汁	(449) (18.2) (11.7) (1.4)	七分つき米、きび砂糖、押麦、油、○ホットケーキ粉(小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・食塩)、○きび砂糖、○油	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳、○卵	にんじん、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、こんぶ(だし用)、○にんじん	しょうゆ、本みりん	飲むヨーグルト	ミルク にんじんケーキ
28木	ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁	(451) (17.5) (10.1) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、すりごま、油、○七分つき米	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、かつお節(だし用)、○脱脂粉乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、しらす干し、だいこん、グリーンピース、まいたけ、こんぶ(だし用)、○とうもろこし(森町産)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク とうもろこしご飯
29金	ご飯 魚のタルタル焼き コールスローサラダ トマトスープ、メロン	(478) (16.0) (14.2) (1.0)	七分つき米、マヨネーズ、きび砂糖、油、○七分つき米、○押麦、○ごま、○油	さわら、木綿豆腐、プロセスチーズ、卵、ハム	◎バナナ、メロン、たまねぎ、きゅうり、トマト、とうもろこし、にんじん、りんご、キャベツ、ブロッコリー、干しぶどう、○こまつな	酢、鶏ガラだし、粗塩、○酒、○粗塩	バナナ	菜飯
30土	(希望保育) お弁当持参	(159) (1.4) (2.1) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

園では、単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

## ★ 生きる力を育む3つのアプローチ

給食は、単に栄養を摂るだけでなく、将来の健康と社会性を育む大切な時間です。食事が、どのようにして子どもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

### ① 健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を心がけ、健全な体と豊かな味覚を育みます。

#### ● 「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

主食：ごはん・パン・麺などの炭水化物  
主菜：魚・肉・卵・大豆製品などのタンパク質  
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



#### ● 味覚の形成に配慮した献立



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ



多様な味覚体験を提供

### ② 安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル（HACCPの考え方）に基づいた衛生管理を行い、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

#### ● 衛生管理



納入業者・食材の品質管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底（殺菌）

#### ● 誤嚥予防

作る側…発達に合わせた大きさや硬さに配慮



食べる側…落ち着いた環境でしっかり噛んで食べる



### ③ 楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や保育士と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。



感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ



食べ物への興味・関心

## ★ 給食をおいしく食べるために大切なこと

園での給食の時間をより充実させるために、家庭で意識していただきたいことがあります。それは、生活リズムを整えることです。

#### ◆ 規則正しい生活リズムの確立

食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。

#### ◆ 元気な体で登園

しっかり寝て、すっきり元気よく登園することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹が空き、給食を一層おいしく感じ、「食べる意欲」が高まります。

#### ◆ 朝食の大切さ

朝食は一日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を摂る習慣を大切にしてください。

## 5月の旬の食材

そら豆、グリーンピース、さやえんどう、スナップえんどう、アスパラガス、新玉ねぎ、新にんじん、新じゃがいも、かぼちゃ、春キャベツ、新ごぼう、にら、チンゲンサイ、甘夏みかん、メロン、あじ、かつお、生わかめ