

今月の目標

身近な人と楽しく食事をし、
食事のマナーを知りましょう

親子で食の体験を広げよう

一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを感じることで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。



「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



朝ごはんクイズ

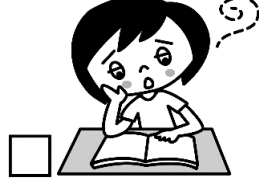
Q1 朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。



① 朝ごはんを食べると、体温が下がる。



② 朝ごはんを食べると、集中力がアップする。



③ 朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまう。



④ 朝ごはんの代わりに昼ごはんや夕ごはんをたくさん食べればよい。



⑤ 朝ごはんを抜くと、ダイエットになる。



⑥ 朝ごはんを食べると、ウンチが出なくなる。



⑦ 朝ごはんを食べるために早起きする。

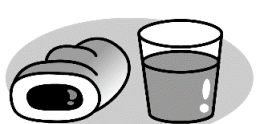
Q2 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう？



① 栄養ドリンクとゼリー



② ごはんのみそ汁と焼き魚



③ チョコレートパンと野菜ジュース



④ フライドポテトとチキン

こたえ

Q1：①＝×（体温が上がり血の流れも良くなる）②＝○ ③＝○ ④＝× ⑤＝×（食事の回数を減らすと、肥満などの原因になる）⑥＝×（胃に食べ物が送られると小腸や大腸が動き始め、ウンチも出やすくなる）⑦＝○
Q2：②（赤・黄・緑の仲間の食べ物をバランスよくとるようにするだけでなく、よくかむことで脳に刺激を与えることも大切）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	5月の献立 *献立は変更になる場合があります。ご了承ください。			1	2	3
昼食				さばのてりやき じゃがいもサラダ すましじる	ちくぜんに たまごスープ	憲法記念日
午後				牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 おかし	
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	こどもの日	振替休日	にくだんごシチュー ほうれんそうサラダ	さけのマヨネーズやき ごまあえ やさいスープ	あつあげのそぼろに みそじる	おかず バナナ
午後			牛乳・ミルク パウムクーヘン	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 人参カステラ	おかし
午前	12	13	14	15	16	17
昼食	キーマカレー きりぼしだいこんの ツナマヨサラダ	アスパラとベーコンの スパゲティ かぼちゃのそぼろに	とりのなんばんづけ みそじる		かぼちゃコロック マカロニサラダ きゃべつのスープ	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク おかし	ヨーグルト・こんぶ	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	遠 足	お茶 オレンジポンチ	おかし
午前	19	20	21	22	23	24
昼食		コーンラーメン ひじきに	チーズはんぺんフライ ごまマヨネーズあえ わかめじる デザート	さばのたつたあげ きゃべつのごますあえ みそじる	にくじゃが すましじる	おかず バナナ
午後	フルーツジュース ココア蒸しパン	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク オレンジ・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 クリームパン	おかし
午前	26	27	28	29	30	31
昼食	こうやどうふのたまごとじ みそじる	おやこうどん すのもの	とりのてりやき ちゅうかあえ わかめスープ	オープンオムレツ ドレッシングサラダ たまねぎのスープ	やきざかな チロリアンサラダ きのこシチュー	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク プリン・おかし	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク オレンジ・チーズ	お茶 フルーツヨーグルト	おかし