

令和6年度 5月 食事だより 波子保育所

～調理室より～

	月	火	水	木	金	土
おかず			1/ 魚の立田揚げ <small>レタスのごまドレッシングサラダ</small> たけのこの味噌汁 果物	2/ 子どもの日集会 こいのぼりハンバーグ ボイル野菜 マカロニサラダ 果物	3/ 憲法記念日 	4/ みどりの日 
未満児			牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁
おやつ			小倉サンド	きな粉団子		
おかず	6/ 振替休日 	7/ しょうゆラーメン ちりめん大豆 <small>アスパラのごま味噌和え</small> 果物	8/ 魚のポーポー焼き インディアンサラダ 切干大根のソテー 果物	9/ ゼリーフライ <small>レタスの中華風サラダ</small> 刻み昆布の煮物 果物	10/ 鶏ちゃん焼き ブロッコリーのツナ和え さつま芋のレモン煮 果物	11/ キャベツとしらすのスパゲティ 果物
未満児		牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ		パイン寒天	とりそばろおにぎり	みそトースト	きつね寿司	
おかず	13/ ビーフン焼きそば風 高野豆腐の甘煮 <small>もやしのカレードレッシングサラダ</small> 果物	14/ 親子遠足 	15/ 生揚げのみそ炒め フライドさつま芋 春雨サラダ 果物	16/ 春キャベツのメンチカツ あらめの煮物 <small>レタスの味噌ドレッシングサラダ</small> 果物	17/ 豚汁 白菜の納豆サラダ ツナじゃが 果物	18/ お好み焼き 果物
未満児	ヨーグルト・味噌汁		牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	
おやつ	カルピスサンド		たけのこの混ぜご飯	抹茶プリン	梅じゃこおにぎり	
おかず	20/ 誕生日会 カレー スパゲティサラダ ブロッコリーのおかか和え 果物	21/ 焼きししゃも 切干大根のサラダ じゃが芋のてりやき 果物	22/ 炒り豆腐 アスパラのごま和え ごぼうの味噌汁 果物	23/ 鶏肉のごま味噌焼き かぼちゃの煮物 春雨サラダ 果物	24/ 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 <small>白菜のかつお節あえごまサラダ</small> 果物	25/ あんかけ焼きそば 果物
未満児	ヨーグルト・トマト	牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	フルーツポンチ	ぎょうざ風丼	バナナクッキー	にんじん蒸しパン	わかめおにぎり	
おかず	27/ 春野菜のかき揚げ うどん汁 <small>もやしとわかめのナムル</small> 果物	28/ 魚の甘酢和え たけのこの味噌煮 ひじきサラダ 果物	29/ 高野豆腐の煮物 <small>スナップえんどうのおかかマヨネーズ和え</small> 玉葱の味噌汁 果物	30/ ナッツの和風ミートローフ 酢ごぼう 小松菜の炒め煮 果物	31/ 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの納豆和え うずら豆の甘煮 果物	
未満児	ヨーグルト・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・ウインナー	牛乳・味噌汁	牛乳・味噌汁	
おやつ	胡瓜とたくあんのおすし	フルーツサンド	柏餅	チキンライス	ココアカップケーキ	

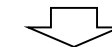
楽しく体験！味覚教育とだしクイズ!!

年長児を対象に味覚教育とだしクイズを行っています。味覚教育とは五感を使って、食べ物を感知、考え、表現することで子ども自身の中にある力を育てる取り組みです。また、だしクイズは味噌汁のみそスープを少量飲んでだしの種類と具材を当てる味覚と嗅覚と観察力を育てるクイズです。強制はせず楽しむことを1番に考えて行っています。

味覚教育で得られる力

- ①食べ物を味わい感じようとする。
(観察力、集中力が育つ)
- ②どう表現しようか考える。
(語彙力、コミュニケーション能力、思考力が育つ)
- ③自分で感じたことを表現できる。
(自己肯定感が高まる、意欲的になる)

以前行ったところ、子どもの変化として好き嫌いが少なくなった、だしを使った料理が好きになった、食べることが好きになったなどいろいろ変化が見られました。



最終的には…

子どもだけで自分好みの味噌汁を作ろう

1月には年長児の好きなだしと具で自分好みのみそ汁を子どもだけで作ってもらうことを計画しています。自分で誰かのために料理を作り、振るまうことは喜びや自信になり、食材を計ることで数字の勉強にもなります。

今後も、クイズの様子を掲示板や食事だよりでお伝えしていくので楽しみに！

八十八夜（5月1日）

立春から数えて八十八日目の日でイネの種ををまくのいい日とされている日です。この日は新茶の茶摘みが行われ、この日に摘んだお茶は上等とされ、このお茶を飲むと長生きできると言われているそうです。



子どもの日（5月5日）

5月5日は「端午の節句」です。昔はたくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。現在は「子どもの日」として男女関係なく成長を祝います。鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べたりします。

旬の食べ物…アスパラ・キャベツ・新じゃが・絹さや・たけのこ・新ごぼう
あじ・かつお・さわら

