




# ランチルーム

暖かい日が増え、園庭の木々や花たちが美しくさわやかな季節になってきました。子ども達は新しいクラスにも慣れ、毎日笑顔で給食の時間を楽しんでいます。ゴールデンウィークになり保育園が休みの日も多く、生活のリズムが乱れ体調を壊しやすい時期です。規則正しい生活を心がけ疲れが出ないようにしましょう。

## おべんとう作りのポイント



5月31日（金）はお弁当の日です。お弁当作りのポイントをご紹介します。

～好きなメニューを入れてあげましょう～

「食べたい」と思うおかずが一番。

～お弁当を詰める量は少なめにしましょう～

「全部、食べられた！！」の気持ちを大切に。

～おかずは一口サイズにしましょう～

慣れないお弁当箱を持って食べます。食べやすいサイズに。

～いたみやすいおかずは火を通しましょう～

かまぼこやハムの加工食品は特に注意しましょう。



## 5月の給食・食育



### 給食目標

園全体「食事のあいさつをしよう」「しっかりイスに座って食べよう」

食事の尊さと食べられる事への感謝の気持ちを込め、挨拶できるように伝えます。

イスにきれいな姿勢で座って食事ができるように伝えていきます。



◇5月 1日（月）子どもの日集会

◇5月 17日（金）食育イベント（こうま・きりん・ぞう）

自分だけのふりかけを作ります。

◇5月 20日（月）ぞう組クッキング

ポップコーンを作ります。

◇5月 24日（金）お誕生日メニュー

◇5月 29日（水）食材の観察（豆のお話）

いろんな種類の豆を触ってみよう！！

◇5月 31日（金）おべんとうの日

給食提供はありません。お手数おかけしますがお弁当の用意をお願いします。



🌱🍅🥕🥒🍆🍌🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍍🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍍🌱

# 食育だより

🌱🍅🥕🥒🍆🍌🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍍🌱

## ～たけのこの皮むき～



4月17日は、そう組さんが19日の「たけのこご飯」に使うたけのこの皮むきのお手伝いをしてくれました。グループに分かれて、お友だちと協力をして皮をむくことが出来ました。あんなに大きかったたけのこが皮をむくと、小さくて可愛いたけのこになってびっくり！みんな「たけのこご飯」を美味しそうに食べていました🌟



## ～クッキング～



4月22日はそう組さんになって初めてのクッキングを行いました。「三食ボードの説明」「エプロンのつけ方」「給食当番のお仕事」3つの事を学びました。しっかり聞くことが出来ていて、かっこいいそう組さんでした🌟さっそく次の日から、「三食ボード」「給食当番」を行っていました！「三食ボード」をすることで、その日の給食の食材の働きが分かり、給食について関心を深めることができて、さらに給食が楽しみになります。「給食当番」では、お皿をしっかり両手でこぼさないように持ち、決められた置き方を覚えて運ぶことが出来ていました。どんどんかっこいいお兄さんお姉さんに成長しているのでお家でもたくさん褒めてあげてください❤️

