

5月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和7年4月28日（月）発行

5・6・10月の木曜日は「手作りお弁当の日」です。今月は、お弁当づくりのポイントをお伝えします。

☆お弁当の中は、主食・主菜・副菜を3：1：2でわけましょう。



主食・主菜・副菜を3：1：2の割合でつめると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよく摂ることができます。

☆衛生管理に気をつけましょう。

朝作ったお弁当は数時間後に食べるものです。おいしく食べられるように調理法を工夫しましょう。

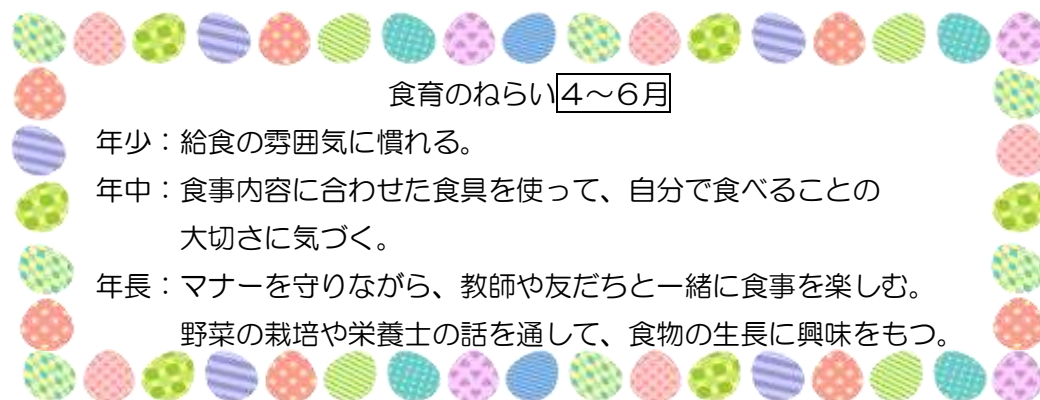
- 完全に冷ましてから詰める
- おかずは菜箸で詰める
- 食材にしっかり火を通す
- 種類ごとに仕切る
- 汁気はしっかりとる

☆のどに詰まりやすい食品に気をつけましょう。

○球体の食品（ミニトマト、巨峰、うずらの卵等）を使用する場合は1/4～1/2の大きさにカットしましょう。

○こんにゃくゼリー、球体のチーズは入れないようにしましょう。

※幼稚園では、これらの食品の使用を控える、もしくはカットして提供しています。



食育のねらい **4～6月**

年少：給食の雰囲気慣れる。

年中：食事内容に合わせた食具を使って、自分で食べることの大切さに気づく。

年長：マナーを守りながら、教師や友だちと一緒に食事を楽しむ。

野菜の栽培や栄養土の話を通して、食物の生長に興味をもつ。

～幼児期に学ぶ食事のマナー～

幼児期の子どもは、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。幼児期は食事支援が難しい時期ですが、食事のマナーに配慮して、食事を楽しむことを心がけましょう。

☆あいさつの大切さ

- ・・・感謝の気持ちを育てる、気持ちをリセットして食事に向かう

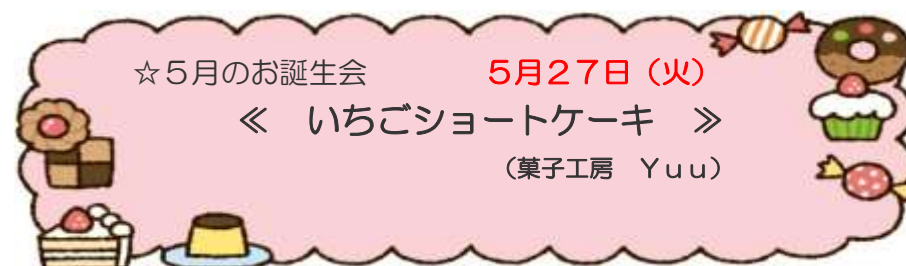


☆正しい姿勢の大切さ

- ・・・食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで食べ、胃（お腹）を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整えることが大切

☆周囲の大人の行動・反応の大切さ

- ・・・周囲の大人が子どもと一緒に食事をする中で、正しい態度・行動を子どもに見せてあげることが最も重要です。低年齢の子どもは食事に集中できないことが多くありますが、否定的な反応をしないように心がけ、食事を楽しみながら、大切なことを丁寧に子どもに伝えましょう。
- これらのマナーを守りながら、気持ちよく楽しく食事ができるといいですね（＾＾）



☆5月のお誕生会

5月27日（火）

《 いちごショートケーキ 》

（菓子工房 YUU）