

すこやかだより 5月

0歳児…めだか組 3歳児…うさぎ組
1歳児…ひよこ組 4歳児…りす組
2歳児…こあら組 5歳児…くま組

2026. 4. 28

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 金	こどもの日の集い	ごはん	ハッシュドビーフ 大根とツナのサラダ オレンジ	りんご寒天	こいのぼりパイ
2 土		ごはん	鶏そぼろ丼 きゅうりともやしの和え物 パナナ	くだもの果物&せんべい	ココアケーキ
3 日	けんぽうきねんび憲法記念日				
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	ふりかえきゆうじつ振替休日				
7 木	はつつけいそく(0, 2, 4歳児) 発育計測	ごはん	かに玉 ひじきのナムル 豆腐の中華スープ パインアップル	クラッカーピザ	ねぎマヨトースト
8 金	はつつけいそく(1, 3, 5歳児) 発育計測	ごはん	魚のコーンマヨネーズ焼き マッシュポテト スティックきゅうり ウインナーとキャベツのスープ パナナ	シュガートースト	グレープゼリー
9 土		ごはん	いた炒めビーフン さつま芋のオープン焼き オレンジ	セサミパイ	マーブルケーキ
10 日					
11 月	ほけんしよくいしどう保健食育指導	むぎ麦ごはん	さかな たつたあ 小松菜のなめたけ和え 田舎汁 パナナ	わふう和風ポテト	レアヨーグルトケーキ
12 火		ごはん	ブルコギ じゃが芋のオープン焼き もずくスープ オレンジ	ヨーグルト和え	たこボール
13 水	しかけんしん 歯科健診	ロールパン	ホワイトシチュー ブロッコリーとコーンのソテー パインアップル	グレープ寒天	クッキー
14 木		ごはん	豆腐入り鶏つくね 蓮根の五目金平 茹でそら豆 味噌汁 オレンジ	レモンラスク	アメリカドック
15 金	しよどしどう(5歳児) 書道指導	ごはん	さかな あまずつ 魚の甘酢漬け うの花炒り 茹でスナップエンドウ すまし汁 パインアップル	おさつごま焼き	バナナトースト
16 土		ごはん	マーボー豆腐丼 中華和え パナナ	くだもの果物&ビスコ	ヨーグルトパン
17 日					
18 月		ごはん	しろみざかな 白身魚のパン粉焼き 大根とベーコンのソテー コンソメスープ パインアップル	ボンデケージョ	そら豆ごはん
19 火	こうつうあんぜんしどう交通安全指導	むぎ麦ごはん	チキン南蛮 青菜の和え物 かぼちゃ汁 パナナ	マカロニのあべかわ風	ピーチゼリー
20 水	バス遠足(3, 4, 5歳児)	ごはん	たにんどん 他人丼 キャベツの即席漬け パインアップル	じゃが芋もち	フルーツボンチ
21 木	にようけんさげんいん尿検査(全員)	ごはん	さかな かお 魚の香りフライ ケチャップ炒め 茹でそら豆 ポトフ パナナ	クラッカージャムサンド	おから入りケーキ
22 金	ふとんもち 布団持ち帰り	チャーハン	チャンポン 麺 スティックきゅうり パインアップル	とうにゅう 豆乳くずもち	ようふう 洋風おこし
23 土		ごはん	にくみそどん 肉味噌丼 もやしときゅうりのさっぱり漬け オレンジ	さつま芋のオープン焼き	チョコチップ入り ホットケーキ
24 日					
25 月		ごはん	にこ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ パナナ	ジャムサンド	ドーナツ
26 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう避難防犯安全指導	ごはん	さかな て や あおな 魚の照り焼き 青菜のごま和え けんちん汁 オレンジ	マドレーヌ	たまごサンド
27 水	たんじょうひかい 誕生日会	ゆかりごはん	コロケ ナポリタン 茹でアスパラガス すまし汁 パインアップル	オレンジ寒天	ちゅうかふう 中華風クッキー
28 木		ごはん	や さかなわふう 焼き魚 和風サラダ 具だくさん汁 パナナ	カルシウムトースト	ソース焼きそば
29 金	しよどしどう(5歳児) 書道指導	むぎ麦ごはん	豆腐のまり揚げ かみかみおえ 味噌汁 オレンジ	もちもちパン	グレープフルーツゼリー
30 土		ごはん	カレーライス 春雨サラダ パナナ	ホットケーキ	スイートポテト
31 日					

日中が汗ばむ季節になってきて、初夏を感じるようになってきました。園庭でめいっぱい遊んだ子どもたちが、水筒のお茶をからっぽにして「お茶くださいーい！」と元気に調理室まで来てくれます。子どもたちは新しいクラスにも慣れてきたようで、笑い声や楽しそうな声もよく聞こえてくるようになりました。毎朝給食室に行く途中で「今日のごはんは何？」と聞いてきてくれます。子どもたちが給食を楽しみにしてくれているのが伝わってくるので、私たちも毎朝の楽しみとなっています。園で食べる給食の時間が、子どもたちにとって何よりも楽しい時間になるように頑張っていきます！



さて、今月の食育指導は「いただきます。ごちそうさま。」の食事のあいさつについてお話をする予定です。食事はどうやってできるのか、食材が育つところから子どもたちと一緒に考えていきたいと思えます。一つの食事ができあがるまでに、たくさんの人の手がかかっていることを改めて意識して、私たち大人も「いただきます。ごちそうさま。」と言えるようになりたいですね。



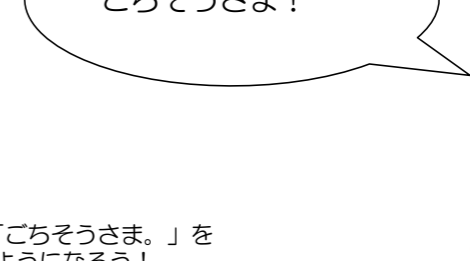
野菜やお米、牛乳やお肉、魚などは育ててくれる人がいます。朝早くから牧場や畑に行き、たくさんお世話をし、おいしい食材を育ててくれています。私たちは農家さんたちが大切に育てた食材をいただいているので、「いただきます。」と食べる前にあいさつをします。命をいただくということです。



育ててくれた食材を運ぶ人、みんなの給食を作る人、1つの給食ができあがるまでにたくさんの人たちが走り回っています。おいしい給食を作るために、頑張っている人たちにありがとうの気持ちを込めて「ごちそうさま。」と食べたあとにあいさつをします。漢字で書くと「ご馳走様」と書きます。馳走とは走り回るという意味があり、食事の準備をするために忙しく走り回っている、この言葉が生まれたという説もあります。



いただきます！



ごちそうさま！

「いただきます。」と「ごちそうさま。」を心を込めて言えるようになりましょう！

5月20日(水)のバス遠足(3歳児～5歳児)はおかず入りのお弁当の持参をお願いします。0歳～2歳児は通常保育のため、給食を用意します。