

3上主食弁当

パンの日

旬の食材(下線)

かみかみメニュー (●)

絵本貸し出し日



給食もりもりデー

布団持ち帰り日

赤磐市保健行事

新メニュー



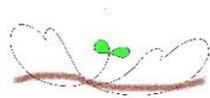
つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当持参  
お願いします。

\*食材などの都合により  
献立を変更することがあります。

### 5月さくらんぼ保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	木	親子貸出		カレー風味ごはんの ミートソースかけ ハワイアンサラダ 果物		オニオンリング
2	金			●麦ごはん ●ししやもの素焼き きんぴらごぼう きゅうりの酢の物 えのきのみそ汁	 	●柏餅
3	土			建国記念日		
4	日			みどりの日		
5	月			こどもの日		
6	火			振替休日		
7	水			ごはん 鯖の塩焼き 炒り豆腐 野菜の酢みそ和え たまねぎのみそ汁		★ポテトブレッド 牛乳
8	木			中華風炊き込みごはん (たけのこ入り) 大豆もやしのナムル 中華風コーンスープ 果物	 	●はったいこクッキー 牛乳
9	金			●雑穀ごはん 豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の唐揚げ ブロッコリーの和え物 長ねぎのスープ		ツナサンド 牛乳
10	土			中華そば 果物		あんぱん 牛乳
11	日					
12	月			ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらたきの炒め物 キャベツのおかか和え もやしのみそ汁		おたのしみ
13	火			コッペパン ポークビーンズ こふき芋 鶏ささ身入りサラダ ごぼうスープ	 	●五平餅
14	水	参観日・引き渡し訓練		ごはん ●魚の磯辺揚げ 里芋の煮物 青菜の和え物 切干大根のみそ汁		バナナ豆乳マフィン 牛乳

15	木			 中華丼 ●カミカミサラダ 果物	 	焼きポテト (カレー味)
16	金	健脚活動①		 お弁当の用意を お願いします。	 	フルーツゼリー
17	土			 あんかけうどん 果物		バタースティック 牛乳
18	日					
19	月			 ごはん みそ焼き肉 かぼちゃの煮物 ひじきの酢の物 かみなり汁		おたのしみ
20	火	3歳児健康診査		 食パン ポテトグラタン 人参の甘煮 大根サラダ 具だくさんスープ		ゴマだれ団子
21	水	避難訓練		 ごはん 魚のねぎソース焼き 卵の花 キャベツの塩昆布和え にらのみそ汁		焼きビーフン
22	木	1歳6か月児健康診査		 しのだごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツのみそ汁 果物		みそ蒸しパン 牛乳
23	金	内科検診 巡回指導(ほし) 育児相談	 	 ●もち麦ごはん 具だくさんの卵焼き ●金時豆の煮物 ほうれん草の和え物 きのこのみそ汁		イタリアンラスク 牛乳
24	土			 スープスパゲティ 果物		ドーナツ 牛乳
25	日					
26	月	個別懇談 (~30日)		 ごはん 鶏肉のしょうが焼き 炊き合わせ 青菜のねばねば和え のりのみそ汁		おたのしみ
27	火	乳児健康診査		 コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト グリーンサラダ ミネストローネスープ	 	●梅ちりおにぎり
28	水	2歳6か月児歯科健診		 ごはん 魚のオイネーズ焼き ピーマンともやしのソテー 野菜の磯和え 豆腐みそ汁	 	●トマトチーズクラッカー 牛乳
29	木			 ビビンバ ワンタンスープ 果物		お好み焼き
30	金	誕生会		 ピースごはん ●春野菜のかき揚げ のっぺい汁 メロン	 	★よもぎロールパン 牛乳
31	土			 タンメン 果物		カップケーキ 牛乳



# ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会  
給食委員会  
給食だより No. 2  
2025年4月30日発行

園では、こどもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、給食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきます。

## ★安全な給食づくりのため

### ・衛生管理の徹底

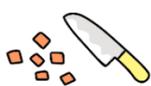
免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒に感染すると、大人よりも“重症化しやすく”、命にかかわるケースもあるので、徹底した衛生管理を行っています。



### ・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。

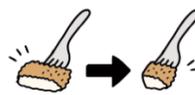
## 食べ物



一口で食べられる大きさにカット、または、かじり取りができる形



硬いもの、のどに詰まりやすい形状のものを避ける



一度に口に入れる量を少なくするように支援

## 環境



正しい姿勢で座る



気が散るものが目に入らないようにする



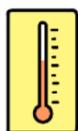
笑わせたり、びっくりさせたりしない



食べ物を口に入れたまま席を立たない

## ★安心感を与える「快適な食環境」

こども達がおだやかな雰囲気の中で、食事に集中できる食環境づくりを心がける。



適切な温度・湿度



光・明るさ



清潔な環境



落ち着ける雰囲気

## 季節の食材



さやえんどう  
グリーンピース



春キャベツ



新玉ねぎ



新ごぼう



新じゃがいも

## にんじんってどんな味？



毎日給食に入っているにんじんは、給食室で調理されたもの。では、生のにんじんの味はどんな味がするのだろうか？と、収穫したてのにんじんを丁寧に水洗いしてから試食してみました。オレンジの実の部分を食べると「ポリポリって音がする」「給食のにんじんは柔らかいけどこのにんじんは固いね」「食べてみたら美味しい」と好評でした。次に葉の部分も小さくちぎって一口だけパクリ。「にがい」「葉っぱはおいしくないよ」と眉間にしわがよるほどでした。

## よもぎを見分ける



園庭の端にひっそりと生えているよもぎ。こどもたちから見たら草に見えてしまうかもしれませんが、立派な食材の1つです。そら組のこどもたちによもぎの見分け方を伝えると「葉っぱの裏が白色」と唱えながらうんていや園内の森のフェンス沿いをじっくり見ながらグループで探しました。始めは「これかな？」と自信がなさそうにしていたのですが、だんだんと自分たちで見分けることができるようになってきて「ここにもあった！」「こんなにたくさん見つけたよ」と伝えに来てくれました。

翌日こどもたちが収穫したよもぎを使ったおやつ“よもぎ団子”が出ました。一緒に食べているつき組やほし組の友だちに「これね、保育園で採ったんだ」「私たちが採ったよもぎは、おいしいよ」「よもぎってどれか教えてあげるね」とおすすめをしていました。おかわりもあつという間になくなるほどでした。



新年度が始まり、1か月が過ぎようとしています。今月のぱっくんで伝えていますが、食事を楽しむには、安心が感じられる食環境がとても重要です。今はまだ、新しい環境に戸惑っている姿や、たくさんの友達や職員との食事に心が落ち着かない様子が見られます。給食室でもこの時期は特に、こどもの様子に合わせた食材の大きさや硬さ、味付などについて相談しながら調理し、各クラスの職員に確認を取りながら、配膳量を調整しています。残食量を確認しよく食べていると、ホッとします。

給食の大きな利点は、みんなで一緒に楽しく食べることです。少しずつ園生活に慣れ、安心安全な給食を楽しくおいしく食べることから食育を進めます。

あすなろこども園 栄養士 延岡 恵子

