



# 5月 食事だより



2026

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

| 日  | 曜 | 10時おやつ             | 献立名  | 3時おやつ          |
|----|---|--------------------|--|----------------|
| 01 | 金 | 牛乳・野菜入りそふとせん       | 牛乳,御飯,みそ汁(だいこん・あげ),鮭の幽庵焼き,きゅうりと人参のナムル          | いも花子           |
| 02 | 土 | せんべい               |  |                |
| 03 | 日 |                    | 憲法記念日  |                |
| 04 | 月 |                    | みどりの日  |                |
| 05 | 火 |                    | こどもの日  |                |
| 06 | 水 |                    | 振替休日   |                |
| 07 | 木 | 米ボンバー              | わかめ御飯,トマトスープ,やさい巻きフライ,ほうれん草とえのき茸のお浸し           | バナナ            |
| 08 | 金 | 牛乳,オレンジ,ふわふわチップ    | 牛乳,オムライス,ポトフ,ブロッコリーとトマトのサラダ,オレンジ               | カル鉄クッキー        |
| 09 | 土 | せんべい               |  |                |
| 10 | 日 |                    |  |                |
| 11 | 月 | チーズ                | 御飯,こまつな・新じゃがのスープ,豚肉の香味焼き,きゅうりとわかめの酢の物,ふりかけ     | お米のリング         |
| 12 | 火 | 野菜ジュース,ラスク         | 野菜ジュース,わかめ御飯,大根とにんじんの澄まし汁,鶏肉のカレー焼き,小松菜の納豆あえ    | ドーナツ           |
| 13 | 水 | キラキラコーンのお星さま       | チキンカレー,福神漬け,ウインナー,フルーツヨーグルト                    | (手作り)ほうれん草ドーナツ |
| 14 | 木 | 牛乳,ゴールドキウイ,やさいアップケ | 牛乳,ゆかり御飯,オニオンスープ,ささ身のチーズフライ,春キャベツの胡麻あえ,ゴールドキウイ | こつぶあられ         |
| 15 | 金 | しおせんべい             | お弁当  | バームクーヘン        |
| 16 | 土 | ビスケット              |  |                |
| 17 | 日 |                    |  |                |
| 18 | 月 | 一口ゼリー              | 御飯,なめこわかめのみそ汁,さばの竜田揚げ,ほうれん草のごま和え               | チーズコーン         |
| 19 | 火 | パイン缶,とうもろこしスパフ     | 御飯,みそ汁(もやし・こまつな),たらほイル焼き,ひじきの煮物,パイン缶           | フライドポテト        |
| 20 | 水 | バナナ,ミレービスケット       | きつねうどん,春巻き,バナナ                                 | わかめおにぎり        |
| 21 | 木 | カリボテスナック           | わかめ御飯,みそ汁(春キャベツ・あげ),鶏肉のオレンジ焼き,ハンサンスー           | (手作り)バナナケーキ    |
| 22 | 金 | 牛乳,サクッとコーンクッキー     | 牛乳,コッパン,ボークビーンズ,メンチカツ,春キャベツのもりもりサラダ            | ボン菓子           |
| 23 | 土 | あられ                |  |                |
| 24 | 日 |                    |  |                |
| 25 | 月 | 英字ビスケット            | 御飯,みそ汁(新じゃが・はんぺん),豚肉とアスパラのごま炒め,トマトの胡麻チーズ和え     | 動物園ゼリー         |
| 26 | 火 | ひこうきビスケット          | 御飯,中華スープ,鶏のから揚げ,はるさめサラダ                        | (手作り)カルビスゼリー   |
| 27 | 水 | メロン,胚芽スティック        | ゆかり御飯,豆腐みそ汁,鶏つくね,しらすとトマトの和え物,メロン               | (手作り)バナボン      |
| 28 | 木 | 牛乳,パンダちゃんクッキー      | 牛乳,御飯,みそ汁(もやし・にんじん),豚肉と厚揚げの旨煮,新じゃがチーズ焼き        | 豆乳ドーナツ         |
| 29 | 金 | コーンバー              | お弁当  | ヨーグルト          |
| 30 | 土 | せんべい               | 園内研修   |                |
| 31 | 日 |                    |  |                |

4月から1か月が経ちました。子どもたちからは笑顔が多くみられるようになり、笑い声も響いています。活動場所も各クラスからホールや戸外へと変わり、0.1歳児は戸外へ出かけると棒に触ったり、虫をじっと見つめている姿が何ともかわいらしいです。この自然に触れてどんな遊びが広がっていくのだろう・・・とみているこちらもワクワクします。また、少しずつ環境にも慣れて、給食の時間も落ち着いて過ごせるようになってきました。お友達や先生と食べることで、「おいしい」と伝えてくれる姿が増えてとてもうれしいです。今月は新じゃがいも、新たまねぎに加え、アスパラやメロンなど初夏を感じられる食材も取り入れています。こうした日々の食事のなかで様々な食材や味に触れるとともに、栄養バランスの偏りを防ぐための「選択肢の一つ」として、食べ方にも少しずつ目を向けていけるとよいですね！そのひとつが、『三角食べ』です。ごはん・おかず・汁ものと口の中で味の変化を楽しむことができ、バランスよく食べる力にもつながりますよ。日本ならではの食文化の豊かさを実感できると思

## 三角食べ

三角食べは、ご飯やパンなど主食と飲みもの(汁ものや飲料)、おかずをバランスよく食べていく方法で、日本独自のものです。最後に苦手なものを残さないようにするために学校給食などでとり入れられた食べ方だと言われています。必ずしも「ごはんとおかずを交互に食べなさい」といった指導ではなく、日本人が長年大切にしてきた「一汁三菜」の考え方と深く結びついています。私たちの食生活は多様化し、パンやパスタ、ファストフードなど選択肢が広がっています。その中で、昔ながらの「ごはん・おかず・汁物」を組み合わせる食卓は、むしろ特別な存在になっているかもしれません。忙しい日々の中で三角食べを意識するのは難しいかもしれませんが、「自分のペースで残さず食べよう」という考え方でゆとりと「ごはん・おかず・汁物」の「調和」を楽しんでみてください♪

## メリットは...

### ①栄養バランスが整う

特定の料理だけを先に食べてお腹いっぱいになる(ばっかり食べ)を防ぎ、全種類をバランスよく食べられる。

### ②味覚が養われる

濃い味と薄味の料理を組み合わせることで味の濃淡を感じる力が育つ。

### ③「口内調味」で美味しく食べる

ご飯とおかずと一緒に口に入れて噛むことでちょうど良い味の濃さに調整でき、食事をより楽しめる。

### ④よく噛む習慣がつく

食感の違う食材を交互に食べるため、自然と咀嚼(そしゃく)回数が増え、顎の発達や肥満防止(満腹感を得やすい)につながる。

