

【 以上児 】

# 5月 献立表

令和7年度 川西保育園



## 給食通信

月	火	水	木	金	土
・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♥は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。			1	2	3
			豚肉のニラもやし炒め かぼちゃの煮物 若布のみそ汁 バナナ	こいのぼり ハンバーグ かぶとパイ キャベツのスープ いちご	憲法記念日
			しょうゆせんべい ビスケット ミルク	芋けんぴ サラダせんべい お茶	
5	6	7	8	9	10
こどもの日	振替休日	赤魚の煮つけ 新じゃがの挽肉炒め そうめんのみそ汁 りんご	ささ身フライ ピーマンと 人参のきんぴら えのきのみそ汁 バナナ	ハヤシライス キャベツと しらすのサラダ お茶 ゼリー	甘辛鶏丼 みそ汁 フルーツ
		ビスケット ♥ココア蒸しパン	サブレ サラダせんべい お茶	ビスケット しょうゆせんべい ミルク	せんべい
12	13	14	15	16	17
ピザオムレツ ひじきの炒め煮 なめこ汁 バナナ	鮭のホワイトソース焼き もやしのサラダ じゃが芋のみそ汁 桃缶	中華丼 竹輪の磯辺揚げ かきたま汁 オレンジ	焼き肉 たらこポテト 若竹汁 パイン缶	あじのごま味噌焼き 野菜のおかか和え 大根のみそ汁 キウイ	柳川風煮丼 みそ汁 フルーツ
かりんとう カステラ ミルク	サラダせんべい 芋けんぴ お茶	揚げせんべい クラッカー ミルク	ソフトせんべい クッキー ミルク	しょうゆせんべい かりんとう ミルク	せんべい
19	20	21	22	23	24
鶏肉の塩焼き ブロックのツナ和え キャベツの豆乳スープ バナナ	さわらの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 豆腐のみそ汁 オレンジ	お好み焼き 大根サラダ しいたけのみそ汁 パイン缶	焼き鯖 ほうれん草と もやしのナムル 豚汁 バナナ	☆お弁当給食☆ たけのこごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のソテー ミニゼリー お茶	マーボー丼 スープ フルーツ
クラッカー クッキー ミルク	塩せんべい 芋けんぴ ミルク	かりんとう ビスケット お茶	しょうゆせんべい クッキー ミルク	サラダせんべい カステラ お茶	せんべい
26	27	28	29	30	31
筑前煮 スパゲティサラダ ほうれん草のみそ汁 パイン缶	たらのトマトパン粉焼き ベーコンポテト 厚揚げのみそ汁 ミネラルふりかけ バナナ	ポークピカタ 小松菜のごま和え 玉ねぎのコンソメスープ 桃缶	ウインナーサンド チキンナゲット お茶 フルーツセット	鯖缶バーグ ポテトサラダ 若布のみそ汁 みかん缶	ドライカレー スープ フルーツ
ビスケット 芋けんぴ ミルク	クッキー かりんとう ミルク	しょうゆせんべい ♥シュガーポップコーン	ロールケーキ サラダせんべい お茶	カステラ クラッカー ミルク	せんべい

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかな季節となりました。子どもたちは、新しい環境にも慣れてきた頃かと思えます。少し疲れがたまって体調を崩しやすい季節でもあるので、食事バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。



### 端午の節句



端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。  
端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」といわれています(o^-^o)



### 子どもの好き嫌いの原因は?

#### ★味覚の未発達

野菜などの苦みや酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。

#### ★経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。

#### ★嫌な経験が残っている

無理強いやおう吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

#### ★加工食品の日常的な利用

子どものころから、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などの、うま味を強調したものを食べていると、苦みや酸味といった味をもつ野菜を美味しく味わえなくなります。

### 子どもの好き嫌いをなくすために

食べものとのふれあい、親しみをもつことで、苦手な食材を食べられるようになることもあります。果物や野菜をじっくり観察する、さわってみる、においをかぐ、味比べをしてみるなど、五感を使って食べ物をよく知ることで、「食べたい」という気持ちが生まれていきます☆

苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい料理で慣れていきましょう🍴