



# 給食だより 5月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

新年度が始まって1カ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきた頃だと思えます。しかし、疲れもたまってくる時期でもあるので、「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう。

## 食事マナーを守って食べよう！

### 背筋をピンと伸ばして食べよう！！

姿勢は正して食べていますか？よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

#### よい姿勢をつくるためのポイント



※姿勢良く食べる事で、誤飲も防ぐことができます！！

### 正しく配膳しよう！！

和食は食器の並べ方が決まっています。茶碗は左側に、汁椀は右側に、主菜は右奥に、副菜を左奥に置きます。箸は、箸先を左に向けて、手前に置くようにします。



### お箸を正しく持って使おう！

<p>1 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。</p>	<p>2 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。</p>
<p>3 もう1本のはしを下のはしとして、親指の付け根と薬指の先ではさむ。</p>	<p>4 上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない</p>

## 《5月の郷土料理(富山県)》

### 高岡なっぽコロッケ



(由来)

正式な西洋料理として明治時代に日本に入ってきました。1900年、御馬場「風玉堂」という洋食店で提供されたのが始まりです。ここで出されたコロッケが、高岡コロッケの始まりと考えられています。

＜材料 2人分＞

じゃが芋	80g	大豆	20g	チーズ	15g	ソーセージ	20g
小松菜	20g	玉葱	20g	サラダ油	適量	塩胡椒	適量
小麦粉	10g	卵	16g	パン粉	6g	揚げ油	適量

＜作り方＞

- じゃが芋は角切りにし、茹でてつぶしておく。大豆は粗く刻む。小松菜は茹でて細かく刻む。チーズは5mm角に切る。
- 玉葱はみじん切りにする。ソーセージは縦に4等分してから、小口切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、②を炒める。具材に火が通ったら塩胡椒で味を整え、冷ましておく。
- ①と③をよく混ぜ合わせて、小判形に整える。
- 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、180度に熱した油で揚げる。

今月の食育は7日(火)から10日(金)の予定です。

### 4月の食育より

#### ～朝ごはんを食べて元気になろう～

- ・朝ごはんのメリットは「生活リズムが整う」、「集中を高める」、「排便習慣が整う」です。
- ・一日を元気に過ごす為にも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

子ども達に朝食を食べているかと聞いてみたところ「小さいパン食べるよ」「野菜ジュース飲んだよ」などの声が聞かれ、朝食を抜かず、食べようとしていることがわかりました。。朝から一汁三菜などを作ればいいのですが、忙しい朝には難しいかと思えます。生活リズムを整え、子どもたちが元気いっぱい過ごすためにも、簡単な物でもいいので「食べる習慣」を大事にしたいものですね。



4月は、きな粉おはぎ、ミートスパゲティ、ツナの和風炊き込みご飯、若さぎの唐揚げ、じゃが芋の団子が人気でした。