



5月

令和6年度  
長井市給食共同調理場  
文責：佐竹 直子



入園・進級して1ヶ月が経ちます。

お天気も良く、暖かい日が続き、新緑の中こども達は元気に外遊びを楽しんでいるようです。少しずつ、新しい環境にも慣れて来た頃ですが、疲れが出やすい時期でもあります。

たくさん食べて、たくさん寝て、元気に過ごせる環境作りをしてあげましょう。



### 旬の食材 たけのこでお手伝い

今年は温かく、たけのこが土から顔をのぞかせるのも早いようです。

たけのこはアク抜きが大変というイメージですが、こども達のお手伝いのチャンスです！ぜひ皮むきのお手伝いをしてもらいましょう。皮をむいて、鍋に入る大きさに切り（太い所は切れ目を入れる）、米ぬかや米のとぎ汁か砂糖を入れ1時間程度煮たら、そのまま冷まします。洗ってからごはんや煮物にしましょう。こども達がたけのこのようにスクスクと、竹のようにしなやかにそだちますように。

### お手伝いさせてくださいね♡

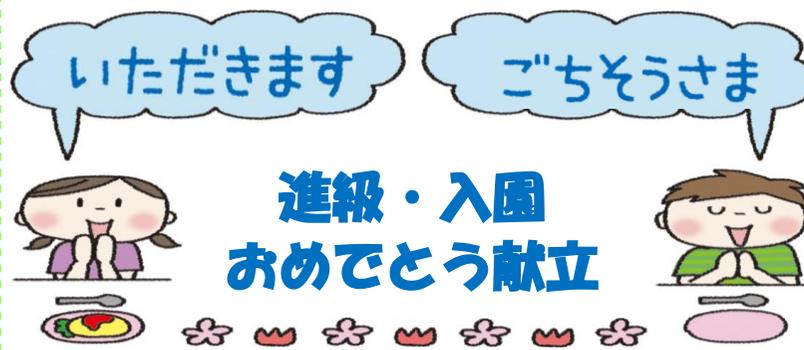
育児に悩みはつきものとわかっていても、大変な時ありますよね。私も、そんな母親の1人でした。食べることの悩み等ありましたら、園の先生を通して、どんな小さなことでも良いので連絡帳などでご相談ください。悩みを共有し、大切なかわいいこども達をみんなで一緒に育てていきましょう。



### こどもの日献立

5月1日は、こどもの日をお祝いした献立です。

調理場特製鯉のぼりミートローフには、園でケチャップで目や鱗を書いてもらいます。どんな鯉のぼりになるか、お楽しみに！



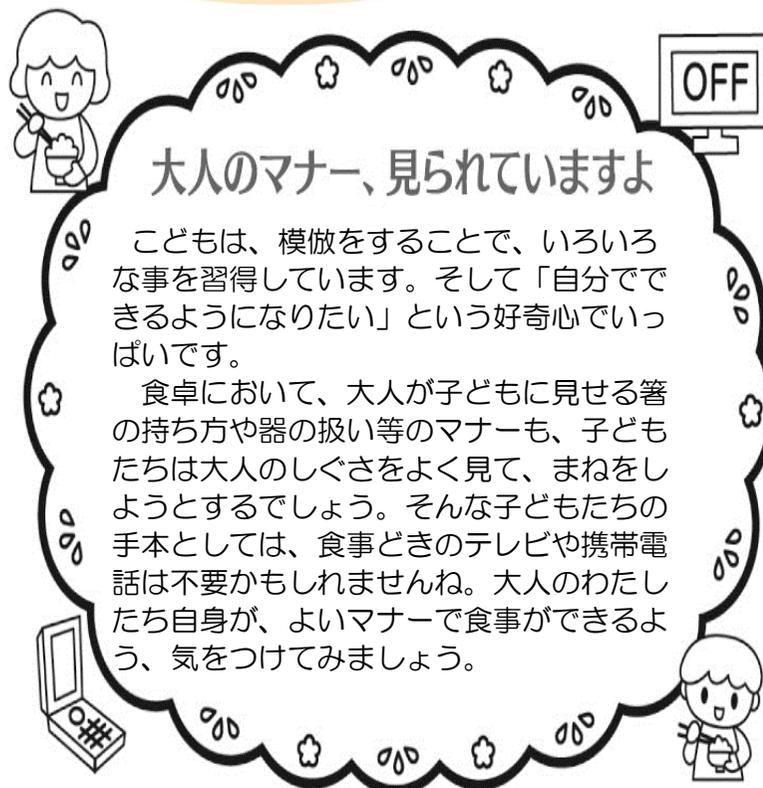
### 進級・入園 おめでとう献立



10日は「進級・入園おめでとう献立」で2歳児さんの給食も始まりました。

お祝いなので「お赤飯」、長井の給食で大人気の「鶏肉のレモン漬け」、置賜地方でハレの日に食べることが多い「冷汁」、パンダのなるとが入った「すまし汁」と「いちご」でした。

初めての給食でも、上手にスプーンやフォークを使って食べる姿が見られ、お家でもそうやって食べているんだなという様子が伺われました。ぜひ、給食の事をご家族の話題にしてみてくださいね。



### 大人のマナー、見られていますよ

こどもは、模倣をすることで、いろいろな事を習得しています。そして「自分でできるようになりたい」という好奇心でいっぱいです。

食卓において、大人が子どもに見せる箸の持ち方や器の扱い等のマナーも、子どもたちは大人のしぐさをよく見て、まねをしようとするでしょう。そんな子どもたちの手本としては、食事ときのテレビや携帯電話は不要かもしれませんね。大人のわたしたち自身が、よいマナーで食事ができるよう、気をつけてみましょう。

### 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょ。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても  
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に