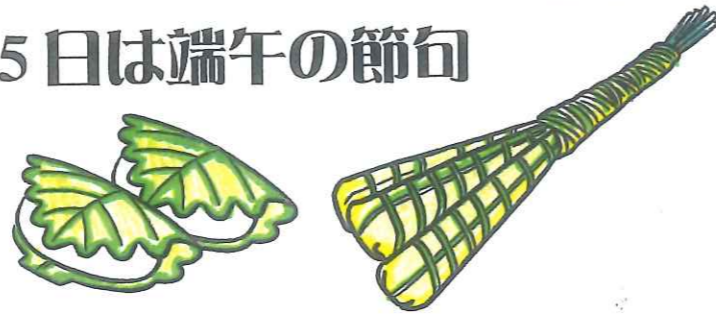


5月のこんだて

西庄内保育所 調理室
R4・4・28

5月5日は端午の節句



5月5日は端午の節句です。端午の節句はもともと古代中国の厄よけの行事でした。邪気をはらう物忌みの行事から男の子の節句にかわったのは武家社会になった頃からといわれます。江戸時代以降、端午の節句は勇ましさの象徴になり、こいのぼりや武者人形を飾ってかしわもちやちまきを食べ、男の子の成長を祝う行事として定着しました。

2日(月曜日)	3日(火曜日)	4日(水曜日)	5日(木曜日)	6日(金曜日)	7日(土曜日)
高野豆腐のクリーム煮込み 青菜とひじきの和え物 バナナ	休	休	休	鮭のマヨコーン焼き キャベツのゆかり和え オニオンスープ オレンジ	●プルコギ丼 人参のみそ汁 切干大根のケチャップ煮 バナナ
★ワニガメもち				★じゃこパン	★おにぎり
9日(月曜日)	10日(火曜日)	11日(水曜日)	12日(木曜日)	13日(金曜日)	14日(土曜日)
麻婆豆腐 ししゃもフライ 竹輪のすまし汁 りんご	カレー 和風サラダ いちご	チャプチェ ジャーマンパンプキン 厚揚げのみそ汁 バナナ	鯖の味噌煮 マゼドアンサラダ かきたま汁 オレンジ	バス遠足 	♪肉うどん さつま芋と昆布の煮物 バナナ
青のりクッキー	★カブト揚げ	★カルピスゼリー	カルシウムバリバリ		★おにぎり
16日(月曜日)	17日(火曜日)	18日(水曜日)	19日(木曜日)	20日(金曜日)	21日(土曜日)
鮭のホイル蒸し 揚げじゃがのそぼろ煮 小松菜のクリームスープ りんご	回鍋肉 わかめとツナの和え物 豆腐のすまし汁 パイナップル	洋風かきたま汁 こんにやくとさつま揚げの炒め物 カルシウムふりかけ バナナ	お弁当の日 タンダーリーチキン ポテトサラダ・トマト わかめのすまし汁 りんご	エビと豆腐のまり揚げ 中華風酢の物 しいたけのみそ汁 オレンジ	♪カルボナーラ キャベツのスープ ゆで卵 バナナ
塩ミルククッキー	★おからのみたらし団子	ティラミス風トースト	★丸ポーロ	かぼちゃミルク餅	★おにぎり
23日(月曜日)	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)	27日(金曜日)	28日(土曜日)
鶏肉の変わり揚げ コールスローサラダ 玉ねぎのクリームスープ バナナ	豆腐のつくね焼き ひじきの煮物 しめじのみそ汁 オレンジ	鮭の胡麻味噌焼き 小松菜の和え物 えのきのすまし汁 パイナップル	レバーハンバーグ じゃこサラダ 卵スープ りんご	鯖のカレー風味揚げ 春雨の酢の物 どさんこ汁 オレンジ	●エビチャーハン わかめスープ キャンディーチーズ バナナ
牛乳みかんかん	★チョコチップスコーン	チーズ蒸しパン	人参スキムケーキ	★ウィンナーパン	★おにぎり
30日(月曜日)	31日(火曜日)				
カルシウム卵焼き 大豆と野菜のかき揚げ 油揚げのみそ汁 りんご	鶏肉のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 ひじきのスープ バナナ				
ブアマンケーキ	★揚げパン				

正しい配膳を身につけよう

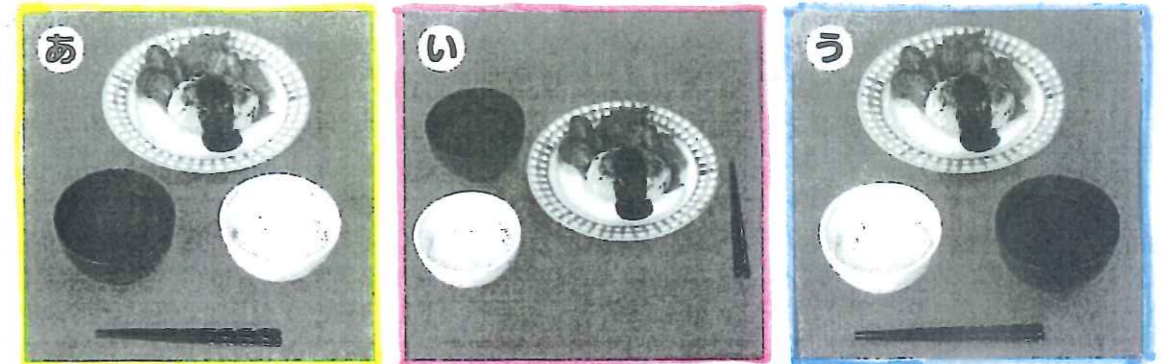
和食(一汁三菜:主食のごはんと汁物が1つ、主菜が1つ、副菜が2つ)の基本的な配膳は、左に茶わん、右に汁わん、はしは手前に、はし先を左にして横向きに置きます。肉や魚などの主菜は右奥、煮物などの副菜は左奥、もう1つの副菜(漬物など)は中央に並べます。

毎日の食事から茶わんとおわん、はしの正しい置き場所をお子さんに知らせ、和食文化として伝えていきましょう。

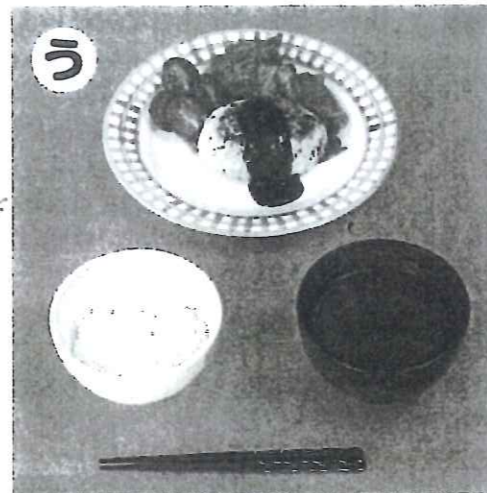


クイズ

ちawan おわん はしは どこにおくとよい?



こたえ



ちawanは ひだり
おわんは みぎ
はしは てまえに
おくよ!



食器はていねいに扱うように伝えてください



食器は、3歳以上になったらプラスチック製ではなく、できれば陶磁器の食器を使うようにしてみませんか。陶磁器の食器は割れるので心配かもしれませんが、お子さんに食器を乱暴に扱うと欠けてしまったり、割れてしまったりすることを話してください。食器は、やさしくていねいに扱うように伝えていきましょう。