



# きゅうしょくだより

## 5月



2026年5月1日(金)  
ひらお保育園

仕入れの都合により、食材が変更になる  
場合があります。ご了承ください。

※今月の給食に「ワカメご飯」α米の使用があります⇒東京都の災害用備蓄食品が配布されましたので使用をします

「お弁当の日」があります。(5/26 (火))

2歳児クラス(チューリップぐみ)からお弁当持参になります。

お弁当のサンプルを給食展示場所に 展示しますので参考にしてください。

「お弁当作りに気を付けていきたいこと・・・」

※食中毒対策として「しっかり加熱・素早く冷ます・水分を飛ばす」が基本です

- ① 食材は加熱する
- ② お弁当のフタは中身が冷めてから閉めましょう
- ③ 肉・魚・卵などは完全に火を通しましょう

※誤嚥の危険のあるもの⇒注意しましょう

- ① 硬い豆類(軟らかく煮た豆は年齢に関係なく大丈夫)
- ② 食材は食べやすい大きさにしましょう
- ③ ミニトマトやブドウのようなものは丸ごと入れずカットしましょう

子どもが「食べたい」お弁当がいちばん！

子どもが好きなものがお弁当に入っていたらうれしいですね

彩りが5色(白・赤・緑・黄・茶)以上そろっていれば、見た目も  
おいしそうなお弁当になります。

\*入園・進級して一ヶ月・・・こどもたちの姿

- ・0歳児(つぼみ) 食事を作っている大人を覚えていてくれ 食事中に様子を見に行くとニコニコしてくれます
- ・1歳児(たんぽぽ) 新入園児は泣いている時間も少しずつ減り 食事時には泣き止んで、食べ始めてくれ  
おかわりする様子も見受けられます みんな少しずつ保育園の生活や食事にも慣れて  
いる様子が見られています
- ・2歳児(ちゅーりっぷ) 進級して部屋が変わってもクラスの前を通ると「せんせーおいしいよー」と手を  
振ってくれる子がいたり よく食べている様子うかがえます  
去年から取り組んでる野菜ちぎりも少し早い時期から取り組みそうです
- ・幼児 3クラスの新しいクラスのスタートです  
5歳児さんが3歳児さんの手伝いをしながら そろって楽しそうに食事をしている様子が見られます  
「きょうのおさかなは なに？」と質問があったり、お箸を上手に使える様子を伝えてくれる子がいたり  
落ち着いて食事をしている様子があります



5月の旬はどんな食材があるでしょう？

春キャベツ・新玉葱・新じゃが・・・一年中出回っている野菜ですがこの時期の野菜はやわらかくて  
今しか味わえない食感がありますね ぜひ試してみてください。

