



5月の食育だより



令和7年4月25日 亀鶴こども園

だんめんクイズ ～うめ組～

うめ組で、やさい・くだものだんめんクイズをしました。
最後の問題は、少し難問でヒントを出すと大正解のうめ組さんでした。集中してクイズに取り組み、最後の体操も見よう見まねで動いてくれました。たべものを切ってみると、縦と横でも色んな顔がありますね。食事の時に、また野菜たちの顔をのぞいてみて下さいね。



はい！

きゅうり・にんじんの
だんめんを実際に
見てもらいました



クイズのあとはからだをうごかそう

いただきまーす！



★クイズに ちょうせん★

①



②



ヒント

①は、みが つぶつぶ

②は、かわがあかい
くだもの

★答え★
①トマトロコ
②りんご



ごみゼロの日に 食品ロスを考える

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、日本の食品ロスは1年間で約522万トン。その約半分が家庭から出ているそうです。5月30日は「ご(5)み(3)ゼロ(0)の日」。この日をきっかけに、食品ゴミを減らす工夫をお子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

今月の絵本

さくら組で食育絵本会を行いました。

【おひさまのねがいごと】

おひさまのねがいごととは？

SDGsの目標を念頭に、ゴミのないきれいな海や公園にするために、どうしたらいいのかを子どもたちと考えることができる絵本です。

「ゴミはゴミ箱にすてないと」「海にゴミがたくさんだと、お魚がおいしくなくなる」等、絵本を見た感想を言ってくれました。

地球が悲しんでいると、楽しく生きていくことができません。何かひとつでも出来ることを子ども達が考えてほしいと思い、この絵本を選びました。



野菜を植えます！

給食室では、パプリカ・小玉すいか・ブロッコリー・人参に挑戦します。野菜を育てることで、食べ物の大切さや自然の恵みを感じることができ、苦手だった野菜も食べることができるようになるかもしれません。子ども達と一緒に大切に育てていきます。

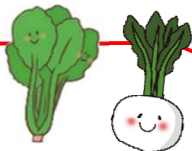


前さくら組さんからの おくりもの

前さくら組さんが栽培していたほうれん草と、かぶを引き継いで、新さくら組さんに収穫してもらい、給食のカレーに入れて、ありがたく頂きました。



これは
ほうれんそう？
かぶ？



日	献立名	材 料（調味料・だし等除く）
1 日（木）	チーズ入りオムレツ、大根サラダ、果物（ヨーグルト）	ベーコン 卵 チーズ わかめ ブロッコリー 人参 南瓜 胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ ごま オレンジ ヨーグルト
2 日（金）	鮭とじゃが芋の洋風煮込み、ひじきのマリネ、果物（メロンパンクッキー）	鮭 かにかま ベーコン 厚揚げ ひじき 人参 いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 大根 コーン しめじ じゃが芋 ごま パナナ ホットケーキミックス バター 卵
7 日（水）	カレー、かみかみサラダ〜カミカミメニュー〜、チーズ（麩ラスク）	ちりめん 鶏肉 大豆 チーズ 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 じゃが芋 さつま芋 麩 バター
8 日（木）	炒り豆腐、ブロッコリーと魚肉ソーセージの炒め物、果物（チヂミ）	竹輪 魚肉ソーセージ 鶏ミンチ 卵 豆腐 人参 ねぎ ブロッコリー いんげん 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく ごま パナナ 小麦粉 ほうれん草 ツナ
9 日（金）	鶏肉のアップルジンジャー、マセドアンサラダ、果物（ヨーグルト）	鶏肉 ヨーグルト チーズ 人参 ブロッコリー 南瓜 胡瓜 コーン 生姜 にんにく レモン りんごジャム さつま芋 片栗粉 オレンジ ヨーグルト
1 0 日（土）	焼きビーフン、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ ビーフン パイン缶
1 2 日（月）	鶏肉の五目大豆煮、ほうれん草のおひたし、ゆで卵（小倉サンド）	竹輪 かつお 鶏肉 卵 大豆 ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ れんこん もやし ごぼう こんにゃく ごま 食パン つぶあん
1 3 日（火）	和風ハンバーグ、ポテトサラダ、人参グラッセ（ヨーグルト）	合ミンチ 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン 胡瓜 じゃが芋 パン粉 ヨーグルト
1 4 日（水）	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物（にんじんゼリー）	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま パナナ りんごジュース レモン 寒天
1 5 日（木）	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、チーズ（やさいつなマフィン）	えび 豚肉 チーズ 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーマレードジャム ホットケーキミックス 卵 キャベツ ツナ
1 6 日（金）	カレー味のフリッター、中華サラダ、果物（ヨーグルト）	白身魚 ハム わかめ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン 切干大根 春雨 小麦粉 ごま オレンジ ヨーグルト
1 7 日（土）	和風ポトフ、キャベツのゆかり和え、果物	ウインナー 厚揚げ ゆかり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 じゃが芋 ごま パイン缶
1 9 日（月）	肉じゃが、チンゲン菜のごま和え、ゆで卵（みかんゼリー）	かにかま さつま揚げ 牛肉 卵 人参 チンゲン菜 いんげん 玉ねぎ もやし じゃが芋 こんにゃく ごま みかん缶 アガー
2 0 日（火）	野菜のかき揚げ、バンバンジーサラダ、チーズ（きな粉の蒸しパン）	えび 竹輪 ささみ みそ チーズ ひじき 人参 南瓜 ごぼう キャベツ もやし 胡瓜 玉ねぎ コーン さつま芋 小麦粉 ごま 卵 牛乳 きな粉
2 1 日（水）	魚のマヨネーズ焼き、小松菜サラダ、みそ汁（ヨーグルト）	白身魚 豆腐 みそ わかめ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 大根 コーン 玉ねぎ ごま ヨーグルト
2 2 日（木）	マーボー豆腐、竹輪の二色揚げ、果物（蒸し芋）	竹輪 豚ミンチ 豆腐 のり 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 筍 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 パナナ さつま芋
2 3 日（金）	切干大根入り卵焼き、青菜とひじきのコーン和え、果物（ヨーグルト）	ちりめん かつお 合ミンチ 卵 ひじき 人参 枝豆 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ コーン 切干大根 オレンジ ヨーグルト
2 4 日（土）	冷やし中華、チーズ、果物	かにかま ハム 卵 チーズ プチトマト 胡瓜 もやし 中華めん ごま パイン缶
2 6 日（月）	厚揚げのそぼろ煮、キャベツの昆布和え、果物（のりじゃこおにぎり）	鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ ごぼう もやし 片栗粉 こんにゃく ごま パナナ 米 ちりめん のり
2 7 日（火）	鯖の塩焼き、刻み昆布とツナの金平風、相性汁（ヨーグルト）	鯖 ツナ 竹輪 ベーコン みそ 牛乳 昆布 人参 ねぎ 大根 れんこん ごぼう 玉ねぎ さつま芋 春雨 こんにゃく ごま ヨーグルト
2 8 日（水）	ハヤシライス、ミモザサラダ、チーズ（マシュマロパウンド）	牛肉 卵 チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ マッシュルーム じゃが芋 マシュマロ 小麦粉 バター
2 9 日（木）	酢豚、小松菜のナムル、果物（ヨーグルト）	豚肉 わかめ 人参 ピーマン チンゲン菜 小松菜 コーン 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし 片栗粉 ごま オレンジ ヨーグルト
3 0 日（金）	ささみフライ、りんごのサラダ、春雨スープ（パンナコッタ）	ささみ 卵 わかめ ブロッコリー 人参 ねぎ 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ えのき コーン りんご さつま芋 春雨 小麦粉 パン粉 ごま 牛乳 生クリーム アガー
3 1 日（土）	ミートスパゲッティー、ゆで卵、果物	合ミンチ 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ なす しめじ スパゲッティー 小麦粉 パイン缶