

日	月	火	水	木	金	土		
<p>「食前の手洗いと食後の歯磨きの習慣を！」</p> <p>ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。まずはその予防策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。お家でもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、そぼで見ているか、爪の中まで清潔なら、とても好ましいですね。合わせて食後の歯磨き、お家でもしっかり習慣づけていきましょう。</p> <p>「スローフードを心がけましょう」</p> <p>ファストフードの対義語として、スローフードが流行しています。ゆっくり食べる事だけをいうのではなく調理自体にも時間をかけて、素材の味を十分に引き出す事も指します。ゆっくりと時間をとって、まずは、料理を手伝うことから食育に親しみましょう親子間のきずなも深まるはずですよ。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;">1日あたりの栄養量</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;"> <p>三才未満児</p> <p>エネルギー 517kcal</p> <p>たんぱく質 18.6g</p> <p>脂 質 15.2g</p> <p>カルシウム 206mg</p> </td> <td style="text-align: center; width: 50%;"> <p>三才以上児</p> <p>エネルギー 617kcal</p> <p>たんぱく質 23.5g</p> <p>脂 質 18.1g</p> <p>カルシウム 226mg</p> </td> </tr> </table> </div>				<p>三才未満児</p> <p>エネルギー 517kcal</p> <p>たんぱく質 18.6g</p> <p>脂 質 15.2g</p> <p>カルシウム 206mg</p>	<p>三才以上児</p> <p>エネルギー 617kcal</p> <p>たんぱく質 23.5g</p> <p>脂 質 18.1g</p> <p>カルシウム 226mg</p>	1	2	3
<p>三才未満児</p> <p>エネルギー 517kcal</p> <p>たんぱく質 18.6g</p> <p>脂 質 15.2g</p> <p>カルシウム 206mg</p>	<p>三才以上児</p> <p>エネルギー 617kcal</p> <p>たんぱく質 23.5g</p> <p>脂 質 18.1g</p> <p>カルシウム 226mg</p>							
				<p>衣替え</p> <p>尿検査二次</p>	<p>春の遠足</p>			
				<p>リッツ、麦茶</p> <p>麻婆丼</p> <p>キャベツのツナサラダ</p> <p>みそ汁、果物</p> <p>揚げせんべい、牛乳</p>		<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>		
4	5 芒種 (ぼうしゅ)	6	7 	8	9	10		
<p>【虫歯予防デー】</p> <p>平成26年度調査で福島の6歳児の約65%に虫歯があるとのことで全国ワースト1になってしまいました。</p> <p>乳歯が虫歯になると、これから一生使う永久歯にも影響が出てきます。磨き残しがないようお家の方のチェック大切です。良く見てあげてくださいね。</p>	<p>誕生会</p>	<p>体操教室</p>	<p>歯科検診</p> <p>クラス懇談会 (ばら組)</p>	<p>クラス懇談会 (ひまわり・すみれ組)</p>	<p>クラス懇談会 (たんぽぽ組)</p>			
せんべい、麦茶		ビスケット、麦茶		ポテトスナック、麦茶		せんべい、麦茶		
三色そばろ丼		ご飯		冷やしうどん		ご飯、肉豆腐		
きゅうりともやしの酢の物		キャベツと豚肉のみそ炒め		鶏肉のカレー揚げ		ほうれん草の胡麻和え		
若竹汁、果物		春雨サラダ、澄まし汁		フルーチェ		みそ汁		
誕生日会のケーキ、牛乳		白玉きな粉、牛乳		おにぎり、牛乳		サンドクラッカー、牛乳		
		未満児⇒せんべい、牛乳				せんべい、牛乳		
11	12	13	14	15	16	17		
<p>【夏の花】</p> <p>紫陽花 (あじさい)</p> <p>梅雨の頃に咲き始めます。一般に花と思われている部分は装飾花で、花びらのように見えるのは萼(がく)。土の酸性度によって花の色が変わり、一般には賛成が強いと青色、アルカリ性が強いと赤っぽくなります。“花言葉”</p> <p>移り気、冷淡、辛抱強さ</p>	<p>防災訓練 (炊き出し訓練)</p> <p>クラス懇談会 (さくら2組)</p>	<p>体操教室</p>	<p>幸寿苑訪問 (年中・年長児)</p>	<p>集金日</p> <p>クラス懇談会 (さくら1組)</p>	<p>身体測定</p> 			
せんべい、麦茶		ビスケット、麦茶		クラッカー、麦茶		せんべい、麦茶		
保育園の防災用備蓄品		ご飯、かじきの竜田揚げ		豚井		ご飯、厚揚げの炒め物		
食料を利用した食事提供となります		切干大根の胡麻和え		南瓜の煮物		春雨サラダ		
個人の避難リュックのおやつ		みそ汁		みそ汁、果物		みそ汁		
		焼きそば、牛乳		ポップコーン、牛乳		ピザトースト、牛乳		
						おにぎり (セブ⇒以上児)		
						鶏肉のマーマレード焼き		
						みそ汁		
						せんべい、牛乳		
						せんべい、牛乳		
18	19	20	21 夏至 (げし)	22	23	24		
<p>【おやつの由来】</p> <p>昔、当時の“やつ時” (現在の14時~16時頃)に間食 (甘いものなど)を食べていたことから、そのうち“おやつ”と呼ばれるようになったとされています。</p> 		<p>体操教室</p> <p>身体測定</p>			<p>内科検診</p>			
せんべい、麦茶		ビスケット、麦茶		えんどうスナック、麦茶		せんべい、麦茶		
ひやむぎ		ご飯		カレーライス		ご飯、さばの味噌煮		
豚肉と野菜のごま酢和え		豆腐と鶏肉のハンバーグ		中華サラダ		南瓜のみそマヨ和え		
果物		じゃが芋とツナの煮物		ジョア		澄まし汁		
		みそ汁		1歳児⇒りんごジュース				
じゃが芋のチーズ焼き		おからドーナツ、牛乳		アイス		プリン、牛乳		
牛乳				1歳児⇒ヨーグルト		こつぶっこ、牛乳		
						せんべい、牛乳		
						せんべい、牛乳		
25	26	27	28	29	30			
<p>【旬の食材】</p> <p>これからの時期夏野菜が出回ってきますね。「旬」の物をたくさん食べてこれからの暑くなる夏を楽しくすごしましょう。</p> <p>野菜</p> <p>⇒とうもろこし、枝豆、茄子、オクラ、南瓜など</p> <p>果物</p> <p>⇒スイカ、さくらんぼ</p> <p>メロン、パイナップルなど</p>	<p>交通安全指導</p>	<p>体操教室</p>		<p>園外保育 (ほるる) (年少・年中・年長)</p>	<p>ハンバーガーを作ろう (以上児)</p>			
ビスケット、麦茶		せんべい、麦茶		コーンスナック、麦茶		ビスケット、麦茶		
ご飯、ささみフライ		ご飯		ご飯、焼き魚		ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き		
納豆とコーンのソテー		豚肉とピーマンの千切り炒め		肉じゃが		小松菜のおかか和え		
しじみ汁		きゅうりとわかめの酢の物		みそ汁、果物		みそ汁		
せんべい、ヨーグルト		ホットケーキ、牛乳		クッキー、牛乳		蒸しケーキ、牛乳		
						未満児⇒ご飯、ハンバーグ		
						和え物		
						わかめスープ		
						せんべい、牛乳		
						未満児⇒ジャムサンド、牛乳		

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。