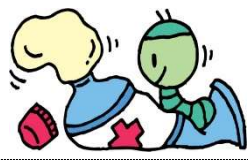


平成31年4月 保育園カレンダー たかつき保育園 TEL 0246-25-4765						
日	月	火	水	木	金	土
【おはしの持ち方】 お箸は、幼児期から持ち方を正しく覚えておけば、しっかりと定着します。箸の長さは、親指と人差し指の先を広げた1.5倍くらいを目安として下さい。正しくお箸をもって食事ができるようご家庭でも支援して下さい。 	1	2 	3 午前保育	4 入園・進級式 	5 清明（せいめい） 延長保育開始 （継続児のみ）	6 
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	えんどうスナック、麦茶		ビスケット、麦茶	ヨーグルト
	ご飯、カジキの竜田揚げ 小松菜とコーンの蒸し煮 みそ汁、果物	菜の花ご飯 照り焼きチキン、ゆで野菜 みそ汁、果物	野菜あんかけ丼 春雨の酢の物 みそ汁、果物		カレーライス ツナともやしの和え物 果物	お弁当の日
	ジャムサンド、牛乳	せんべい、牛乳			クラッカー、チーズ牛乳	せんべい、牛乳
7	8	9	10	11	12	13
「いただきます」と「ごちそうさま」 「いただきます」 ⇒ 食べるという意味だけでなく、動植物の命をいただくという意味もあります。 「ごちそうさま」 ⇒ 動植物を育てた人や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉。食事の挨拶の言葉を知ることによって食べ物を大切にする気持ちが育ってくれることを願います。		体操教室	園外保育 たんぼぼ・すみれ	防災訓練		
	せんべい、麦茶	ポーロ、麦茶	ビスケット、麦茶	クラッカー、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト
	きつねうどん ウインナーとゆで野菜 果物	ご飯 かじきのさっぱりソース ほうれん草のおかか和え みそ汁、果物	ご飯、ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁、果物	ご飯、鶏のから揚げ 春雨ときゅうりのサラダ みそ汁、果物	ご飯、肉豆腐 さつま芋の甘煮 みそ汁、果物	お弁当の日
	ビスケット、牛乳	マドレーヌ、牛乳	じゃが芋のチーズ焼き牛乳	焼きそば、牛乳	スティックパン、牛乳	せんべい、牛乳
14	15	16	17	18	19	20 穀雨（こくう）
「朝のうんち」のリズムをつけよう 便秘になるとお腹が張って食欲が落ちたり、お腹が痛くなったりすることもあります。排便は健康のパロメーター。毎朝排便するように日頃から以下の点に気をつけましょう。 ●朝食後にトイレに行く習慣をつける。 ●食物繊維の多い野菜をとる。 ●外で元気に遊び、腸の働きを活発にする。	集金日	体操教室			誕生会	
	ビスケット、麦茶	コーンスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト
	麻婆丼 キャベツの中華和え 春野菜のスープ、果物	ご飯、煮魚 ほうれん草のマヨ和え みそ汁、果物	カレーライス ほうれん草とササミの和え物 フルーチェ	ご飯、鶏つくね 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物	三食丼 キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁、果物	お弁当の日
	シナモンパイ、牛乳	クッキー、牛乳牛乳	せんべい、牛乳	さつま芋スティック牛乳	お誕生日の日のケーキ牛乳	せんべい、牛乳
21	22	23	24	25	26	27
【朝ごはんのパワー】 元気な子ども達を支えるのは食習慣。朝ごはんをとることで、一日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。反対に、朝ごはんを抜くと午前中の活動の時間に低体温になり、集中力に欠けイライラの原因になることも。ご飯やパンなどの炭水化物は脳のエネルギー源です。しっかり食べて、一日元気にすごしましょう。	身体測定	体操教室	園外保育 たんぼぼ・すみれ	交通安全指導	新入園児歓迎会	
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	えんどうスナック、麦茶	クラッカー、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト
	ご飯 キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁、果物	かけうどん 厚焼き玉子 果物	ご飯、豆腐のあんかけ マカロニサラダ みそ汁、果物	豚丼 もやしの中華和え風 みそ汁、果物	みんなでランチ お楽しみメニュー	お弁当の日
	揚げせんべい、牛乳	蒸しパン、牛乳	白玉きな粉、牛乳 三歳未満児 ⇒ お菓子	ホットケーキ、牛乳	柏餅、牛乳 三才未満児 ⇒ お菓子	せんべい、牛乳
28	「新しい年度が始まります」 入園・進級おめでとうございます。子ども達はこれから園で出会う友だちや保育士たちに、胸をときめかせていることでしょう。新しい環境で、体調を崩すこともあると思います。でも、何でもモリモリ食べて、体調を整え、元気に登園して欲しいです。保護者の皆様の協力を頂きながら進めていきたいと思います。一年間宜しくお願い致します。 【食育＝食事の自己管理能力を養う教育】 子ども達が自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。 食育のすすめ 食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身に付ける大切な時期ですから、園とご家庭との連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。					
 お休みが続きます。事故やけがないようすごしましょう	 1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 510kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 16.1g カルシウム 204mg 三才以上児 エネルギー 600kcal たんぱく質 22.4g 脂 質 18.6g カルシウム 216mg					

※ 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。

※ 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。