

日	月	火	水	木	金	土										
<p><b>とっても大切！早寝・早起き・朝ごはん</b></p> <p>規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活することは、何よりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレイやすい、攻撃的など問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには太りやすいことも発表されています。朝ごはんは寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。「早寝・早起き・朝ごはん」は、頭と体を元気にする基本です。</p> <p><b>脳のエネルギーの源は 毎日欠かせない炭水化物</b></p> <p>新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには、炭水化物が欠かせません。特に脳のエネルギー源となるのは、炭水化物のなかの「糖質」だけです。朝食を食べると、頭がよく働くようになる、というも納得ですね。三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため食事の要となります。ご飯、パン、麺などの主食を毎食欠かさずしっかりとることが大切です。</p> <p><b>マグネシウムでキレイな子どもに</b></p> <p>骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのは、マグネシウムと。ということをご存知ですか？カルシウムは、マグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを静め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやのりなどを意識して食事に摂り入れましょう。</p>			<p><b>1 即位の日</b></p>	<p><b>2 祝日</b></p>	<p><b>3 憲法記念日</b></p>	<p><b>4 みどりの日</b></p>										
<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 512kcal</td> <td>エネルギー 604kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 17.8g</td> <td>たんぱく質 22.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質 13.8g</td> <td>脂質 18.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 211mg</td> <td>カルシウム 213mg</td> </tr> </table>							三才未満児	三才以上児	エネルギー 512kcal	エネルギー 604kcal	たんぱく質 17.8g	たんぱく質 22.6g	脂質 13.8g	脂質 18.6g	カルシウム 211mg	カルシウム 213mg
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 512kcal	エネルギー 604kcal															
たんぱく質 17.8g	たんぱく質 22.6g															
脂質 13.8g	脂質 18.6g															
カルシウム 211mg	カルシウム 213mg															
<p><b>5 子どもの日</b></p> <p>【端午の節句】 端午の節句は、中国由来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。</p>	<p><b>6 振替休日</b></p> <p>立夏(りっか)</p> 	<p><b>7</b></p> <p>体操教室</p>	<p><b>8</b></p> 	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>誕生会</p> 	<p><b>11</b></p>										
<p>せんべい、麦茶</p> <p>たけのご飯 かつおの揚げびたし みそ汁、果物</p> <p>ピザトースト、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、豚肉の生姜焼き 納豆草と人参の胡麻和え みそ汁、果物</p> <p>堅焼きせんべい、牛乳</p>	<p>ポーロ、麦茶</p> <p>ご飯、切り干し大根 ローストチキン(カレー風味) みそ汁、果物</p> <p>スティックパン、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>スバゲティミートソース サラダバー(以上児) 和え物(未満児) 果物</p> <p>プリンアラモード、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>												
<p><b>12</b></p> <p>【ねばねばに栄養が たっぷりなオクラ】 輪切りにすると星の形がかわいいと子ども達に人気のオクラ。ねばねば成分の一つ、ペクチンを含み、整腸作用があります。下痢、便秘どちらにも有効です。水溶性の食物繊維が比較的多いので、和え物などで使用する場合は、短時間で茹でるのがコツ。煮物は汁まで一緒にとりましょう。また、油で調理すれば、免疫力を高めるβカロテンを効率よく摂取できるので、天ぷらなどもおすすめです。</p>	<p><b>13</b></p> <p>防災訓練</p>	<p><b>14</b></p> <p>体操教室</p> 	<p><b>15</b></p> <p>尿検査 集金日</p>	<p><b>16</b></p> <p>園外保育 たんぼぼ・すみれ</p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p> 										
<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、魚のフライ 中華和え みそ汁、果物</p> <p>ビスコ、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、野菜炒め かにかまと大根のサラダ みそ汁、果物</p> <p>おからドーナツ、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>クラッカー、麦茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁、果物</p> <p>じゃがベーコン、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>豚丼 キャベツの甘酢和え みそ汁、果物</p> <p>蒸しケーキ、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚 タケノコと根菜の煮物 みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>										
<p><b>19</b></p> <p>【覚えておきたい作り置きのコツ】 「あともう一品欲しい！」そんなときに便利な作り置き。煮物類の調理のコツは、しっかり火を通し、しょうがやにんにくなど殺菌効果の高い食材を調味料として使うことです。 野菜やきのこなどは、空気と触れないように単品で酢やオイルに漬け込み、密閉容器に入れておけば、長持ちします。サラダのアクセントにしたり、お弁当の隙間に詰めたりと、とっても重宝しますよ。</p>	<p><b>20</b></p> <p>身体測定</p> 	<p><b>21 小満(しょうまん)</b></p> <p>体操教室</p>	<p><b>22</b></p> <p>園外保育 たんぼぼ・すみれ</p>	<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p> 										
<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、鯖の味噌照り焼き 金平ごぼう すまし汁、果物</p> <p>じゃが芋のチーズ焼き 牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、麻婆豆腐 もやしときゅうりの酢の物 野菜スープ、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、サバの味噌煮 ハウレン草のおかか和え みそ汁、果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 三歳未満児 ⇒ お菓子</p>	<p>スナック、麦茶</p> <p>ご飯、鶏つくね さっと煮 みそ汁、果物</p> <p>マドレーヌ、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、鶏つくね カレーライス ハウレン草とツナの和え物 みそ汁、果物</p> <p>こつぶっこ、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、鶏の味噌照り焼き ゆで野菜、卵の花 みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>										
<p><b>26</b></p> <p>【食中毒に注意！】 忙しい毎日のなかで、カレーやシチューなどの煮込み料理は便利な一品です。ここで注意したいのが食中毒を引き起こすウェルシュ菌。鍋にふたをして室温に放置するのは要注意です。ゆっくり温度が下がり、50℃くらいになると菌が増殖し、再び過熱しても死滅しないため、一気に10℃以下に冷やすことが大切です。冷蔵庫には平たい容器に小分けにして入れるのがポイント。おいしく作って、正しく保存しましょう！</p>	<p><b>27</b></p> 	<p><b>28</b></p> <p>体操教室</p>	<p><b>29</b></p> <p>交通安全指導</p>	<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></p> <p>防犯訓練</p>	<p><b>31</b></p> 										
<p>せんべい、麦茶</p> <p>以上児⇒セルフおにぎり ご飯、鶏のから揚げ ゆで野菜 みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、肉豆腐 春雨サラダ わかめスープ、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ポーロ、麦茶</p> <p>カレーうどん 厚焼き玉子、ブロッコリー 果物</p> <p>おにぎり、牛乳</p>	<p>ポーロ、麦茶</p> <p>ご飯、マグロの揚げ煮 ブロッコリー さつま芋マッシュ、みそ汁</p> <p>お好み焼き、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、鶏の照り焼き ゆで野菜、卵の花 みそ汁、果物</p> <p>芋けんぴ、牛乳</p>												

※ 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。