

令和2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			
「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。 世界中でコロナウイルス感染症が流行して、気分が落ち込む日もありますが、子ども達には元気いっぱい笑顔で過ごしてほしいです。 感染症対策で様々な影響はありますが、「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活と笑い声で免疫力を高め、ウイルスに負けないからだをつくりましょう！保護者の皆様の協力を頂きながら進めていきたいと思ひます。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。食習慣を身に付けそして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。			1	2	3	4 清明（せいめい）	入園・進級式		
					午前保育				
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶				
			ご飯、かじきの竜田揚げ 小松菜の蒸し煮 みそ汁、果物	ご飯、クリームシチュー ブロッコリーの胡麻サラダ 果物	うどん ウインナー盛合せ 果物				
			ビスケット、牛乳	せんべい、牛乳					
5	6	7	8	9	10	11			
「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で食べ物を大切に作る気持ちが育ってくれることを願ひます。	延長保育開始 （継続児のみ）	体操教室		防災訓練					
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト	
			野菜あんかけ丼 春雨の酢の物 みそ汁、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 マカロニサラダ 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	
			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	白玉きな粉、牛乳 未満児 ⇒ お菓子	チーズ、クラッカー 牛乳	せんべい、牛乳	
12	13	14	15	16	17	18			
「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。		体操教室			誕生会				
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト	
			ご飯、麻婆豆腐 キャベツの中華和え 春野菜のスープ、果物	ご飯、カレイの煮つけ 胡麻マヨ和え、納豆 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	
			スティックパイ、牛乳	クッキー、牛乳	ジャムサンド、牛乳	さつま芋スティック 牛乳	デコレーションケーキ 牛乳	せんべい、牛乳	
19 穀雨（こくう）	20	21	22	23	24	25			
【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、排泄のリズムも整ひます。 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		交通安全指導	新入園児歓迎会				
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト	
			ご飯、回鍋肉 南瓜煮 すまし汁、果物	うどん 玉子焼き 果物	ご飯、豆腐のあんかけ マカロニサラダ みそ汁、果物	菜の花ご飯 照り焼きチキン 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
			ビスケット、牛乳	蒸しパン、牛乳	焼きそば、牛乳	ホットケーキ、牛乳	プリン、牛乳	せんべい、牛乳	
26	27	28	29 昭和の日	30	1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 459kcal たんぱく質 16.1g 脂 質 14.7g カルシウム 194mg 三才以上児 エネルギー 539kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 16.6g カルシウム 214mg 				
【食事の適量って？】 「食べる量が多いか、少ないか」幼児期には大変気になる問題です。少食だと子供の発育に影響するのでは？と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があつて当然です。昨日と今日で比較するのではなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。	交通安全指導	体操教室							
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶					せんべい、ほうじ茶
			ご飯、西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁、果物	ロールパン クリームシチュー 白菜のサラダ 果物					牛丼 コールスローサラダ みそ汁、果物
				せんべい、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。