

日	月	火	水	木	金	土										
<p>「早寝早起きで毎日元気！」</p> <p>生活のリズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、体調不良を引き起こします。体調が悪いと機嫌も悪くなります。臨時休園によりどうしても生活のリズムが乱れがちだと思いますが、5月7日に向け少しずつリズムを整えていきましょう。まず、「夕食・入浴・団らん・就寝までをリズムカルに」「絵本を読むなどをして、遅くても夜9時半までに寝かしつける」「朝6時半には起きて朝ごはん」「朝8時には登園の準備ができています」など生活のリズムを整え、元気な体を作りましょう。</p> <p>【リズムよく手洗いをしましょう】</p> <p>手洗いは、色々な病気やばい菌から私たちを守ります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。今SNSで様々な手洗いの歌が流れているので覚えやすいもので構いません。歌いながら毎日楽しい習慣にしましょう。リズムよく手洗いをすることで、自然に身についていきます。誰かの真似をしたがる2歳～3歳児には、大人が分かりやすく手本を見せながら、一緒に洗います。上手にできると自信をもつ4歳～5歳児は、隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。</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 461kcal</td> <td>エネルギー 572kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 18.5g</td> <td>たんぱく質 19.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質 13.8g</td> <td>脂質 16.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 211mg</td> <td>カルシウム 219mg</td> </tr> </table>		三才未満児	三才以上児	エネルギー 461kcal	エネルギー 572kcal	たんぱく質 18.5g	たんぱく質 19.9g	脂質 13.8g	脂質 16.3g	カルシウム 211mg	カルシウム 219mg	1	2	
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 461kcal	エネルギー 572kcal															
たんぱく質 18.5g	たんぱく質 19.9g															
脂質 13.8g	脂質 16.3g															
カルシウム 211mg	カルシウム 219mg															
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6	7	8	9										
<p>【朝ごはんのパワー】</p> <p>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、朝ご飯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。肉や魚の蛋白質も大切です。卵や大豆に含まれるレシチンは脳の形成に関わります。しっかり摂りましょう。</p>		<p>立夏（りっか）</p>	<p>振替休日</p> <p>明日から保育園再開の予定です。今日はゆっくり過ごし、早めにお風呂に入って就寝しましょう。久しぶりの登園でぐずってしまうお子さんもあるかと思いますが、急かさず、ゆとりを持って、登園できるよう準備をしましょう。</p>		<p>誕生会</p>											
				ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト										
				ご飯、魚のフライ 中華和え みそ汁、果物	スパゲッティミートソース サラダバー 果物	お弁当の日										
				ホットケーキ、牛乳	プリンアラモード 飲むヨーグルト	せんべい、牛乳										
10	11	12	13	14	15	16										
<p>「食べる姿勢を習慣づけよう」</p> <p>見た目は勿論、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれにつくように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を続けるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。子どもの姿勢が崩れてきたかなと感じたら、大人が背中をピンと伸ばしてみましょう。大人が手本となることが大切です。</p>	<p>防災訓練</p>	<p>体操教室</p>			<p>集金日</p>											
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト										
	ご飯、野菜炒め マカロニサラダ みそ汁、果物	ご飯、ローストチキン 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物	カレーうどん 厚焼き玉子 果物	牛丼 キャベツの甘酢和え みそ汁、果物	ご飯、焼き魚 筍と根菜の煮物 みそ汁、果物	お弁当の日										
	せんべい、牛乳	ドーナツ、牛乳	おにぎり、お茶	スティックパイ、牛乳	かりんとう、牛乳	せんべい、牛乳										
17	18	19	20 小満（しょうまん）	21	22	23										
<p>【食事のマナー】</p> <p>3～4歳は、箸を正しく使うことが身につく年齢です。姿勢を正す。茶碗をしっかり持つ、器に手を添えるなど、大人のしぐさをまねて覚えていきます。できて当たり前と思わず、子どもが「しよう」とする姿を励まし、一瞬でも出来たら「そうそう今のよかったよ」と一緒に喜びましょう。子ども自身に、できた実感を持たせることが大切です。</p>		<p>体操教室</p>	<p>身体測定</p>	<p>尿検査</p>												
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト										
	ご飯 ハンバーグ、添え野菜 みそ汁、果物	ご飯、鯖の味噌煮 ほうれん草のおかかかえ みそ汁、果物	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	ご飯、鶏の照り焼き 卵の花 みそ汁、果物	カレーライス ほうれん草とツナの和え物 果物	お弁当の日										
	せんべい、牛乳	カリカリチーズ、牛乳	白玉きな粉、牛乳 未満児 ⇒ お菓子	キッシュ、牛乳	クッキー、牛乳	せんべい、牛乳										
24/31	25	26	27	28	29	30										
<p>【虫歯にならないおやつ工夫】</p> <p>虫歯には大敵の「だらだら食べ」長時間食べ物があると、口の中が酸性になり、虫歯の原因になります。時間を決めるなど、おやつとの与え方には工夫が必要です。子どもにとっておやつは、食事で不足する栄養を補う大切な物で、芋類や豆類、果物や乳製品などがおすすめです。皿に取り分けるなど、1回分の食べる量を決めるようにしましょう。おやつは、子どもに必要な物を考えて選びたいですね。</p>	<p>交通安全指導</p>	<p>体操教室</p>			<p>防犯訓練</p>											
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト										
	ご飯 さわらの味噌照り焼き 金平ごぼう みそ汁、果物	セルフおにぎり 鶏のから揚げ みそ汁、果物	うどん ウインナーの盛合せ 果物	ご飯 豚肉の千切り炒め じゃが芋煮 みそ汁、果物	ご飯、肉豆腐 春雨ときゅうりのサラダ わかめスープ	お弁当の日										
	せんべい、牛乳	クッキー、牛乳	ピザトースト、牛乳	アメリカンドック、牛乳	クラッカー、チーズ 牛乳	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。