

令和2年9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
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 14.6g カルシウム 225mg 三才以上児 エネルギー 604kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 17.0g カルシウム 224mg		1	2	3	4	5
		体操教室	誕生会 		交通安全指導	
		クッキー、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ボーロ、麦茶	ヨーグルト、麦茶
		ご飯、かじきの煮つけ 白和え みそ汁、果物	ご飯、ハンバーグ サラダバー コーンスープ、果物	そうめん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー、果物	ご飯、とんかつ キャベツの磯和え みそ汁、果物	お弁当の日
		チジミ、牛乳	ケーキ（以上児）、牛乳 桃のヨーグルト（未満児）	クッキー、牛乳	あられ、牛乳	せんべい、牛乳
6	7 白露（はくろ） 	8	9	10	11	12
【子どもを魚好きに！】 サンマの高騰がニュースになっていますが、秋刀魚などがおいしい季節になります。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など魚の料理法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。「焼き魚の焦げには発がん性物質があり、添えられている大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。		体操教室		防災訓練	おまつりごっこ 	
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト
	ご飯、肉豆腐 さつま芋の甘煮 みそ汁、果物	天井（魚かき揚げ） ほうれん草のおかか和え みそ汁、果物	ご飯、厚揚げの中華煮 春雨サラダ オクラスープ	バターコーンご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 みそ汁、果物	以上児⇒赤飯 未満児⇒ご飯 根菜の煮物、八杯汁 果物	お弁当の日
	ビスケット、牛乳	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	白玉きな粉、牛乳 未満児⇒せんべい	アイス 0, 1歳児 ⇒ プリン	オレンジゼリー、牛乳	せんべい、牛乳
13	14	15	16	17	18	19
【子どもにとって危険な肥満タイプ？】 心配な肥満タイプとして、3歳～5歳くらいで徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンが挙げられます。このような太り方は「大人の肥満」につながりやすく、将来的に成人病を引き起こしやすい体質になる恐れもあります。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。	集金日	体操教室			身体測定	
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト
	さつま芋ご飯 香り揚げ、和え物 みそ汁、果物	ご飯、麻婆豆腐 キャベツのサラダ みそ汁、果物	そうめん 天ぷら（ささみ、南瓜） 果物	ビビンバ丼 じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁、果物	ご飯、西京焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁、果物	お弁当の日
	せんべい、牛乳	さつま芋のバター焼き 牛乳	ホットケーキ、牛乳	カラフルゼリー、牛乳	スティックパン、牛乳	せんべい、牛乳
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
【3-A-Day(スリーア デイ)でカルシウム不足解消！】 カルシウム摂取不足対策としてアメリカで始まった「3-A-Day(スリーア デイ)」。「1日の食事に、牛乳・ヨーグルト・チーズをどれでも3回または3品とりいれよう」という食生活改善運動のことです。 日常的にカルシウムをとることで、骨を強くしたり、腸内環境を整えたりして、健康的な生活の基盤に作りになります。朝にコップ1杯の牛乳、おやつにチーズ1かけらなど、少量でもこまめに食べることから始めましょう。 						
			ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ボーロ、麦茶	ヨーグルト
			ご飯、クリームシチュー ツナサラダ 果物	ご飯、煮魚 ポテトサラダ 豚汁、果物	カレーライス 中華サラダ フルーチェ	お弁当の日
			ジャムサンド、牛乳	チーズ入り蒸しパン 牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳
27	28	29	30	『食材で五感を感じよう』 秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたジャガイモ。洗う前、表面はぽこぽこに感じますがしかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白い澱粉が出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このようにたった1つの食材でも、子ども達は実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、色々な食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。 『脳を育てる「DHA」』 DHA(=ドコサヘキサエン酸)は脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわし等の青魚に多く含まれます。		
【おすすめのおやつ】 子どもにとっておやつは1回の食事と同じくらい大切。砂糖を含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつ。蒸かし芋、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握出来る手作りの物がおすすです。乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にも。飲み物は無糖のものがよいでしょう。	防犯訓練	体操教室				
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	クラッカー、麦茶			
	豚丼 パスタサラダ みそ汁、果物	ご飯、鶏のから揚げ コールスローサラダ みそ汁、果物	ゆかりご飯 焼き魚、金平ごぼう みそ汁、果物			
	クラッカー、チーズ 牛乳	カップケーキ、牛乳	ホットケーキ、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。