

日	月	火	水	木	金	土		
<p><b>【体をつくるたんぱく質の働き】</b> 五大栄養素の1つであるたんぱく質は筋肉や骨、髪の毛、爪など、体を作る材料となります。そのため不足すると筋肉や骨などの成長にも、大きな影響を及ぼします。 たんぱく質は、主に肉や魚、卵、乳製品などの動物性たんぱく質と、大豆や野菜などの植物性たんぱく質に分けられます。どちらも成長に必要なたんぱく質です。偏ることなく、バランスよく摂取して健康な体を作りましょう。</p>	<p>31</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ごはん かつをの揚げ浸し みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<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。朝ごはんに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>食育＝食事の自己管理能力を養う教育</b></p> <p>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。園とご家庭との連携で子どもへの食育を進めていきましょう。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>1日あたりの栄養量</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <p>三才未満児</p> <p>エネルギー 535kcal</p> <p>たんぱく質 19.0g</p> <p>脂 質 17.0g</p> <p>カルシウム 189mg</p> </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <p>三才以上児</p> <p>エネルギー 617kcal</p> <p>たんぱく質 23.9g</p> <p>脂 質 19.4g</p> <p>カルシウム 210mg</p> </td> </tr> </table> </div>				<p>三才未満児</p> <p>エネルギー 535kcal</p> <p>たんぱく質 19.0g</p> <p>脂 質 17.0g</p> <p>カルシウム 189mg</p>	<p>三才以上児</p> <p>エネルギー 617kcal</p> <p>たんぱく質 23.9g</p> <p>脂 質 19.4g</p> <p>カルシウム 210mg</p>	<p>1</p> <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>
<p>三才未満児</p> <p>エネルギー 535kcal</p> <p>たんぱく質 19.0g</p> <p>脂 質 17.0g</p> <p>カルシウム 189mg</p>	<p>三才以上児</p> <p>エネルギー 617kcal</p> <p>たんぱく質 23.9g</p> <p>脂 質 19.4g</p> <p>カルシウム 210mg</p>							
<p>2</p> <p><b>【端午の節句】</b> 端午の節句は、中国伝来の風習です。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、かしわもちや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>3 憲法記念日</p> <p>4 みどりの日</p> <p>5 こどもの日</p>	<p>6</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ごはん、魚のフライ 中華和え みそ汁、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>7</p> <p>誕生会</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>スパゲティミートソース サラダバー 飲むヨーグルト、果物</p> <p>プリンアラモード、牛乳</p>	<p>8</p> <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>				
<p>9</p> <p><b>【お手伝いススメ】</b> 片付けは、子どもが一番嫌いで苦手とするお手伝いです。初めは、片付けを頑張るように、子どもの好きなキャラクターがついた茶碗や皿などを使うのも効果的です。食べ終わった時「お皿の〇〇が応援しているよ」のひと言で、子どもはがんばれるでしょう。食事は日常生活の基本ですので、これをきっかけに、おもちゃの片付けも上手になることがあります。上手にできたときはたくさん褒めるようにし、片づけが楽しくなるようサポートしましょう</p>	<p>10</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ごはん、野菜炒め カニカマサラダ みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>11</p> <p>体操教室</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ごはん、焼き魚 筍と根菜の煮物 みそ汁、果物</p> <p>アイス、牛乳</p>	<p>12</p> <p>防災訓練</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ざるラーメン ほうれん草のお浸し シュウマイ、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>13</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>牛丼 キャベツの甘酢和え みそ汁、果物</p> <p>スティックパイ、牛乳</p>	<p>14</p> <p>集金日</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ごはん ローストチキンカレー風味 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>魚肉ソーセージ、牛乳</p>	<p>15</p> <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>		
<p>16</p> <p><b>【これからが旬のさくらんぼ】</b> 甘くておいしいさくらんぼ。日本のさくらんぼの多くは、山形県で栽培されています。さくらんぼはおいしいだけでなく、栄養もたっぷりです。ミネラルやビタミンがバランスよく含まれているので、疲れた体を元気にしてくれたり肌をきれいしてくれたり、様々な効果が期待できます。 これからの季節、さくらんぼの他にもびわやプラムもおいしいので、ぜひ味わって見て下さい。</p>	<p>17</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ごはん、ハンバーグ 茹で野菜 みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>18</p> <p>体操教室</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ごはん、さばの味噌煮 ほうれん草におかか和え みそ汁、果物</p> <p>カレーパン、牛乳</p>	<p>19</p> <p>尿検査</p>  <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ごはん、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>フライドポテト、牛乳</p>	<p>20</p> <p>身体測定</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ごはん、鶏肉の照り焼き 卵の花 みそ汁、果物</p> <p>野菜のキッシュ、牛乳</p>	<p>21 小満 (しょうまん)</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス ほうれん草とツナの和え物 果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>22</p>  <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>		
<p>23</p> <p><b>【食中毒に注意！】</b> 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>24</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ごはん さわらの味噌照り焼き 金平ごぼう 澄まし汁、果物 ビスケット、牛乳</p>	<p>25</p> <p>体操教室</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>セルフおにぎり (以上児) 鶏のから揚げ、茹で野菜 みそ汁、果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>26</p> <p>交通安全指導</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>山菜うどん ミートボール 果物</p> <p>ドリア、牛乳</p>	<p>27</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ごはん、豚肉の千切り炒め じゃが芋の煮物 みそ汁、果物</p> <p>アメリカンドック、牛乳</p>	<p>28</p> <p>はるの遠足</p> <p>「保護者間の交流を深めよう」 未満児クラス親子</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス ほうれん草とツナの和え物 フルーチェ</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>29</p> <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、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。