




日	月	火	水	木	金	土										
<p><b>「箸をきちんともてるかな？」</b>  <b>＜持ち方のポイント＞</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>下の箸を親指と人差し指の間に挟み、しっかり固定します。薬指を軽く曲げ、爪の横に当てます。</li> <li>上の箸を親指の第一関節よりやや上で支え、人差し指と中指で軽く挟み、3本の指で持ちます。</li> <li>人差し指と中指の2本で、上の箸を動かして、食べ物挟みます。</li> </ol> <p><b>【背筋を伸ばしてしっかり食べよう】</b>                      姿勢を良くして食べると、食道がまっすぐになり、内臓を圧迫しないので、消化が促進されます。また、椅子に座った時にしっかりと足を床につけることで、かむ力が養われ、あごの発達を助けたり、かみ合わせもよくなったりするなど、良い影響がたくさんあります。姿勢が悪いと、背骨などがゆがむ原因にもなります。体を支える筋力が弱くと姿勢が悪くなります。日頃から体を使った遊びや運動をして、しっかりと座れる体を作りましょう。</p>				1	2	3										
<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 439kcal</td> <td>エネルギー 513kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 15.5g</td> <td>たんぱく質 19.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質 13.0g</td> <td>脂質 15.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 194mg</td> <td>カルシウム 206mg</td> </tr> </table>				三才未満児	三才以上児	エネルギー 439kcal	エネルギー 513kcal	たんぱく質 15.5g	たんぱく質 19.1g	脂質 13.0g	脂質 15.3g	カルシウム 194mg	カルシウム 206mg		誕生会	
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 439kcal	エネルギー 513kcal															
たんぱく質 15.5g	たんぱく質 19.1g															
脂質 13.0g	脂質 15.3g															
カルシウム 194mg	カルシウム 206mg															
				ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
				ご飯、肉豆腐 もやしの和え物 みそ汁、果物	ハヤシライス サラダバー フルーチェ	お弁当の日										
				じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	ケーキ、牛乳 0, 1歳児⇒プリン、牛乳	せんべい、牛乳										
4	5	6	7 小暑 (しょうしょ)	8	9	10										
<p><b>【使った食器を片づけよう】</b>                      「ごちそうさま」と挨拶した後に、子どもと一緒に食器を片づけてみましょう。子どもが運ぶ時は、一度に沢山食器を重ねずに、1枚ずつ慣れてきたら、2〜3枚重ねても良いのですが、その際は落としても割れにくい物を選び、子どもの手が届く高さまでにしきましょう。片付けが終わったら「きれいになったねありがとう」と伝え、片づけることの大切さと、気持ちの良さを実感できるようにします。</p>		体操教室			防災訓練											
せんべい、麦茶		ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
ご飯、ローストチキン中華風 なすとピーマンの味噌炒め 野菜スープ、果物		ご飯、煮魚 ポテトサラダ 豚汁、果物	七タカップソーめん 天ぷら	豚丼 きゅうりの酢の物 みそ汁、果物	ご飯、魚の揚げ煮 ナムル みそ汁、果物	お弁当の日										
クッキー、牛乳		ホットケーキ、牛乳	かき氷 未満児⇒	クラッカー、チーズ 牛乳	？、牛乳	せんべい、牛乳										
11	12	13	14	15	16	17										
<p><b>【水分補給で、熱中症予防】</b>                      子どもは新陳代謝が活発なので、尿や汗などによって体内から水分が多く出て行きます。また、腎臓機能が未熟なため、水分が不足すると尿を排出することができません。脱水症状を引き起こし、熱中症の危険も。予防にはこまめな水分補給が大切です。タイミングを決めて水分をとるようにしましょう。子どもにはカフェインのない麦茶がおすすめです。</p>		体操教室		集金日		夏まつり										
せんべい、麦茶		ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	せんべい、麦茶											
バターコーンご飯 蒸し鶏の胡麻和え みそ汁、果物		ご飯、納豆、根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	パン、ハンバーグ 添え野菜 コーンスープ、果物	ご飯、西京焼き 五目金平 みそ汁、果物	ご飯、野菜炒め マカロニサラダ みそ汁、果物											
クッキー、牛乳		おやつピザ、牛乳	ナポリタンスパゲティ 牛乳	ゼリー、牛乳	ビスケット、牛乳											
18	19	20	21	22 大暑 (たいしょ)	23	24										
<p><b>【食べ物を無駄にしない心がけ】</b>                      食べられるのに捨ててしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」を減らすコツは、「買い過ぎない」「使いきる」「食べきる」です。買い物前に食品の残りを確認し、必要な分だけ買ひましょう。また、食べる人に適した食事の量を把握しましょう。食べ物を無駄にしない大人の姿を見て、子ども達にも食べ物を大切にする気持ちが育まれるでしょう。</p>		体操教室	身体測定	海の日	スポーツの日											
せんべい、麦茶		ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶			ヨーグルト、麦茶										
ご飯、アジの南蛮漬け 和え物 みそ汁、果物		うどん ウインナー盛り合わせ 果物	カレーライス きゅうりとツナの胡麻和え ヨーグルト			お弁当の日										
せんべい、牛乳		ジャムサンド、牛乳	ポップコーン、牛乳			せんべい、牛乳										
25	26	27	28	29	30	31										
<p><b>【夏バテ気味の時のメニュー】</b>                      食欲がない時には、喉ごしの良い物やさっぱりした味の物がよいですね。たんぱく質が豊富な豆腐や豚肉を使った、豆腐サラダや冷しゃぶはいかがでしょう。炭水化物や脂質をエネルギーに変えるケトン酸を含んだレモンや梅干しを組み合わせたのがポイントです。また、冷房で冷えた体を温めることも大切です。肉類や豆腐に消化の良い野菜を加えたスープや夏野菜を添えたカレーもおすすめです。</p>	交通安全指導	体操教室 		防犯訓練	お泊り保育 たんぼぼ・すみれ組											
せんべい、麦茶		ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	せんべい、麦茶											
ご飯、焼き魚 なすと豚肉の炒め煮 みそ汁、果物		ご飯、ピーマンの肉詰め 粉ふき芋、人参グラッセ みそ汁、果物	ご飯、タンドリーチキン ブロッコリーとリンゴのソテー みそ汁、果物	麻婆丼 キャベツのサラダ みそ汁、果物	冷やし中華 肉団子と小松菜のスープ 果物											
せんべい、牛乳		アイス 未満児⇒お菓子、牛乳	蒸しパン、牛乳	とうもろこし、牛乳	クッキー、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。