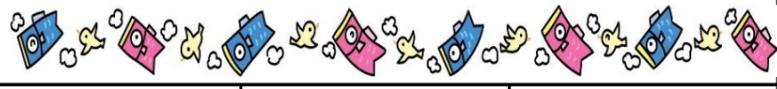


日	月	火	水	木	金	土															
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 立夏(りっか) 子どもの日	6	7															
<p>【子どものおやつとは】</p> <p>子どもの胃袋は小さく、消化機能が未熟なため3回の食事だけで栄養を摂るのは不十分です。そのため補食としておやつにより1日に必要なエネルギーや栄養を補う必要があります。目安は1日のエネルギー必要量の1~2割の130~200キロカロリー程度。おにぎりや素材の味を生かした物やカルシウム豊富なヨーグルトや小魚などがおすすめ。選び方に注意して、子どもの成長を見守りましょう。</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス コーンサラダ 果物</p> <p>柏餅、牛乳 未満児⇒節句菓子、牛乳</p>	<p>【食事はおいしく楽しい時間！】</p> <p>食事は生きる基本であり、健康な生活には欠かせません。だからこそ、食事を楽しみ、喜び合う時間にしていくため、下記の5項目を食に関する目標としていきましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. お腹がすくリズムをもてる子ども</li> <li>2. 食べたい物、好きな物が増える子ども</li> <li>3. いっしょに食べたい人がいる子ども</li> <li>4. 食事作り、準備に関わる子ども</li> <li>5. 食べ物を話題にする子ども</li> </ol> 			 <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、魚のフライ 中華和え みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>															
8	9	10	11	12	13	14															
<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。大人が手本となることが大切です。</p>	<p><b>誕生会</b></p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ローストチキン タラモサラダ スープ、果物</p> <p>お楽しみアイス 未満児 ⇒ゼリー</p>	<p><b>体操教室</b></p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>うどん ウインナーの盛合せ 果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、野菜炒め カニカマのサラダ みそ汁、果物</p> <p>お好み焼き、果物</p>	 <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 筍と根菜の煮物 みそ汁、果物</p> <p>キッシュ、牛乳</p>	<p><b>集金日</b></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>牛丼 キャベツの甘酢和え みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>															
15	16	17	18	19	20	21 小満 (しょうまん)															
<p>【覚えておきたい作り置きのコツ】</p> <p>「あともう一品欲しい！」そんな時に便利な作り置き。煮物類の調理のコツは、しっかり火を通し、しょうがやにんにくなど殺菌効果の高い食材を調味料として使うことです。野菜やきのこなどは、空気と触れないように単品で酢やオイルに漬け込み、密閉容器に入れておけば、長持ちします。サラダのアクセントにしたり、お弁当の隙間に詰めたりと、とっても重宝しますよ。</p>	<p><b>体操教室</b></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p><b>体操教室</b></p> <p>冷やし中華 スープ 果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	 <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鯖の味噌煮 ほうれん草のおかか和え 吸い物、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜の酢の物 スープ、果物</p> <p>ウインナーパイ、牛乳</p>	<p><b>身体測定</b></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏の照り焼き ゆで野菜、卵の花 みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	 <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>															
22	23	24	25	26	27	28															
<p>【ネバネバに栄養がたっぷりOK!】</p> <p>輪切りにすると星の形がかわいいと子ども達に人気のOK!。ネバ成分の一つ、ペクチンを含み、整腸作用があります。下痢、便秘どちらにも有効です。水溶性の食物繊維が比較的多いので、和え物などで使用する場合は、短時間で茹でるのがコツ。煮物は汁まで一緒にとりましょう。また、油で調理すれば、免疫力を高めるβカロテンを効率よく摂取できるので、天ぷらなどもおすすめです。</p>	 <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鯖の味噌照り焼き 金平ごぼう 澄まし汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p><b>体操教室</b></p> <p>中華丼 ワンタンスープ 果物</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p><b>尿検査</b></p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>スパゲッティミートソース ほうれん草のツナサラダ ヨーグルトドリンク、果物</p> <p>パウンドケーキ、牛乳</p>	<p><b>交通安全指導</b></p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>おにぎり(年中・年長) 鶏の唐揚げ みそ汁、果物</p> <p>アイス 未満児 ⇒ ヨーグルト</p>	<p><b>親子遠足 (ひまわり・さくら組)</b></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス 春雨サラダ 果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	 <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>															
29	30	31	<p>『〇〇を盛りつけてみよう！』</p> <p>料理の仕上げ作業である「盛りつけ」。簡単なことでも、実際に経験してみると、普段の一品がその子にとって特別な一品になります。例えば型抜きした人参を料理にトッピングしたり、ミトマを添えてみたり、彩りが良くなって、お家の方との会話も豊かになりますね。「自分が作った」という特別感も得られるでしょう。</p> <p>『菌はつけない、増やさない、やっつける』</p> <p>高温多湿の6月~9月は食中毒が多い季節です。食中毒を防ぐには3つのポイントが大切です。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「つけない」… 手洗いをし、野菜などの洗える食材はしっかり洗う。</li> <li>2. 「増やさない」… 生物や調理後の料理は早く食べ、保存の際は冷蔵庫や冷凍室にすぐしまう。</li> <li>3. 「やっつける」… 料理をする時は、食材の中までしっかりと加熱する。</li> </ol>																		
<p>【体をつくるたんぱく質の働き】</p> <p>五大栄養素の一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><b>防犯訓練</b></p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、肉じゃが 切干大根のマヨサラダ みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>たけのご飯 鯉の揚げたし みそ汁、果物</p> <p>クラッカー、チーズ 牛乳</p>	<p><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>三才未満児</th> <th>三才以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>581kcal</td> <td>718kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.1g</td> <td>26.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.7g</td> <td>21.8g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>194mg</td> <td>227mg</td> </tr> </tbody> </table>					三才未満児	三才以上児	エネルギー	581kcal	718kcal	たんぱく質	20.1g	26.2g	脂質	17.7g	21.8g	カルシウム	194mg	227mg
	三才未満児	三才以上児																			
エネルギー	581kcal	718kcal																			
たんぱく質	20.1g	26.2g																			
脂質	17.7g	21.8g																			
カルシウム	194mg	227mg																			

※ 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。