

日	月	火	水	木	金	土										
<p>『生活リズムの調整』 ポイントは早起きと食事！</p> <p>乳児期に遅く寝るのがNGな6つの理由</p> <p>① 睡眠不足になる 遅い時間に寝ても、登園時間は決まっているため睡眠時間が不足します。</p> <p>② 身体の成長の妨げになる 骨を伸ばして筋肉を増やし、細胞の修復を図る成長ホルモンが十分に働かなくなるうえ、脳の成長にも良い影響を与えません。</p> <p>③ 慢性的な時差ボケ状態 生体リズムのずれ幅が増して時差ボケに似た状態となり、身体が疲れやすくなり食欲や集中力も低下します。</p> <p>④ 感情が不安定になりがち 遅く起きて日中の活動量が減ることで、精神の安定に関わるホルモンの分泌が減る為、イライラしやすくなることも。</p> <p>⑤ 食生活に不健全化を招く 遅寝で朝起きられず朝ごはんが食べられなかったり、昼にドカ食いしたりするなど、食のリズムも乱れます。</p> <p>⑥ メラトニンの分泌が減少 夜遅くまで明るい場所にいると、メラトニンの分泌が抑えられ、眠気が起きにくくなったり、活性酸素がダメージを防ぐ力が弱まったりします。</p>	<p>睡眠や食事の時間、生体リズムによるホルモンの分泌などが絡んで、生活のリズムが作られます。日々の生活のあり方を確認し、子どもの将来の生活への財産として理想的な生活のリズムを整えていきましょう。</p>	1	2	3												
						<p>遊戯会予行練習中止</p>										
					<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p>									
				<p>パン、シチュー ツナサラダ オレンジジュース</p>	<p>うどん</p>	<p>お弁当の日</p>										
				<p>せんべい、牛乳</p>	<p>おにぎり、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>										
4	5	6	7 大雪 (たいせつ)	8	9	10										
<p>【幼児期の味覚の育て方】 大人でも、初めて経験する味や歯応えに抵抗があるのは自然なこと。味覚は経験によって幅を広げるものです。幼児期のうちに、様々な味に触れるきっかけ作りをすることが大切です。農業体験に参加して、採れたての野菜を味わってみたり、親子で食材の仕込みや調理をする機会を持っても良いですね。味見の手伝いをお願いするというのも、身近なきっかけになりますね。</p>	<p>誕生会</p> 	<p>体操教室</p>			<p>午前保育</p>	<p>クリスマスお遊戯会</p> 										
	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p>											
	<p>セルフのり巻き 未満児 ⇒ のり巻き とんかつ みそ汁、果物 ケーキ、牛乳</p>	<p>ご飯、煮魚 もやし中華和え みそ汁、果物</p>	<p>パン、ハンバーグ チーズ、コーンスープ 果物</p>	<p>きのこスパゲティ 南瓜サラダ 野菜ジュース</p>	<p>カレーライス</p>											
	<p>クッキー、牛乳</p>	<p>フライドポテト、牛乳</p>	<p>ジャムサンド、牛乳</p>													
11	12	13	14	15	16	17										
<p>【マグネシウムでキレイな子どもに】 骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのは、マグネシウムということをご存知ですか？カルシウムは、マグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを鎮め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやのりを意識して献立に取り入れましょう。</p>	<p>防災訓練</p>	<p>体操教室</p>		<p>集金日</p>												
	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p>										
	<p>ご飯、肉豆腐 春雨サラダ みそ汁、果物</p>	<p>バターコーンご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 みそ汁、果物</p>	<p>ご飯、魚のフライ マカロニサラダ みそ汁、果物</p>	<p>野菜ラーメン 果物</p>	<p>雑煮、餅アラカルト 未満児 ⇒ うどん 果物</p>	<p>お弁当の日</p>										
	<p>クラッカー、チーズ 牛乳</p>	<p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>やきそば、牛乳</p>	<p>おにぎり、牛乳</p>	<p>ビスケット、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>										
18	19	20	21	22 冬至 (とうじ)	23	24										
<p>【冬至の話】 冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境に段々日が長くなって長くなっていきます。冬至の日には、南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。</p>	<p>身体測定</p> 															
	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p>										
	<p>ご飯、すきやき風煮物 ほうれん草の和え物 果物、みそ汁</p>	<p>ご飯、納豆 ぶり大根、中華和え みそ汁、果物</p>	<p>パン、鶏肉のオレンジ焼き 白菜スープ 果物</p>	<p>冬至南瓜のほうとう風 厚焼き卵 果物</p>	<p>ケチャップライス 鶏の唐揚げ、ポテトサラダ スープ、果物</p>	<p>お弁当の日</p>										
	<p>ビスケット、牛乳</p>	<p>白玉きな粉、牛乳 0,1歳児 ⇒ せんべい</p>	<p>ゼリー、せんべい 牛乳</p>	<p>南瓜のマフィン、牛乳</p>	<p>お楽しみアイス 未満児 ⇒ ケーキ、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>										
25	26	27	28	29	30	31										
<p>【食事のマナーは何歳から？】 「3歳頃までの食事の習慣は一生もの」と言われるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、真似をして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方などを教えましょう。日常的にしていることを焦らずゆっくり始めてみましょう。</p>	<p>交通安全指導</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 510kcal</td> <td>エネルギー 624kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 17.2g</td> <td>たんぱく質 22.4g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 15.3g</td> <td>脂 質 19.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 168mg</td> <td>カルシウム 191mg</td> </tr> </table> 	三才未満児	三才以上児	エネルギー 510kcal	エネルギー 624kcal	たんぱく質 17.2g	たんぱく質 22.4g	脂 質 15.3g	脂 質 19.2g	カルシウム 168mg	カルシウム 191mg
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 510kcal	エネルギー 624kcal															
たんぱく質 17.2g	たんぱく質 22.4g															
脂 質 15.3g	脂 質 19.2g															
カルシウム 168mg	カルシウム 191mg															
<p>ビスケット、ほうじ茶</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p>														
<p>豚丼 白菜のおかか和え みそ汁、果物</p>	<p>ご飯、かじきの照り焼き ひじき煮 みそ汁、果物</p>	<p>カレーライス 切干大根の胡麻ドレサラダ 果物</p>														
<p>せんべい、牛乳</p>	<p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>クッキー、牛乳</p>														

年末・年始休園 12月29日(木) ~ 1月3日(火)

※ 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。