

日	月	火	水	木	金	土										
<p>『考えよう！子どもが感じるおいしさの要素』</p> <p>子どもにとって美味しいと感じる要素とは、何なのでしょう？ わが家の台所や食卓で、考えてみましょう。</p> <p>①作る ⇒ 一緒に作っている時、食べ物を美味しく感じますか？ 音やにおいなど、美味しく感じる要素は色々ありますね。</p> <p>②食べる ⇒ そうして作った料理は、美味しいですね。 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも弾みます。</p> <p>③片づける ⇒ 後片付けもしっかりとして、最後まで気持ちよく！</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 465kcal</td> <td>エネルギー 548kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 17.5g</td> <td>たんぱく質 21.6g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 15.1g</td> <td>脂 質 17.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 199mg</td> <td>カルシウム 207mg</td> </tr> </table>		三才未満児	三才以上児	エネルギー 465kcal	エネルギー 548kcal	たんぱく質 17.5g	たんぱく質 21.6g	脂 質 15.1g	脂 質 17.6g	カルシウム 199mg	カルシウム 207mg	1	2	3	4 立春 (りっしゅん)
	三才未満児	三才以上児														
	エネルギー 465kcal	エネルギー 548kcal														
	たんぱく質 17.5g	たんぱく質 21.6g														
脂 質 15.1g	脂 質 17.6g															
カルシウム 199mg	カルシウム 207mg															
		<p>誕生会</p> 		<p>豆まき</p> 												
		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、魚のフライ 和え物 みそ汁、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>鬼さんカレーライス 春雨サラダ お豆のスープ、果物</p> <p>パフェ、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>恵方巻、ご飯 ⇒ 0, 1歳児 鶏の唐揚げ 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>お弁当の日</p> <p>お菓子、牛乳</p>											
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日										
<p>【煎った豆をまく訳とは…】</p> <p>豆まきには「魔滅(まめ)」として邪気を払い無病息災を祈る意味があります。また豆に「火」を入れておにを封じ込めるとして煎った豆をまくようになったそうです。拾い損ねた豆から芽がでると災いが起こり、縁起が悪いとされ、それを防ぐために煎った豆をまいたという説も昔からの風習には、深い意味が込められているのです。今年の豆まきは、煎った大豆でおにを退治してみてください。</p>		<p>体操教室</p>			<p>防災訓練</p>											
		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>うどん ミートボール 果物</p> <p>スティックパン、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、アジの南蛮漬け 小松菜の和え物 みそ汁、果物</p> <p>キッシュ、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>パン、クリームシチュー キャベツの和え物 果物</p> <p>焼きおにぎり、牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、肉豆腐 きゅうりの酢の物 みそ汁、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ハヤシライス ほうれん草の和え物 果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
12	13	14	15	16	17	18										
<p>【寒い季節の 汁物のススメ】</p> <p>温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して、消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体をポカポカしてくれます。冷めにくくするには、具沢山にした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとういでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や白玉団子を加えて煮たり、生姜のしぼり汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化をつくようにアレンジするのもおすすめです。</p>		<p>体操教室</p> <p>チョコクッキング</p>	<p>カレーパーティー</p> <p>集金日</p> 	<p>交通安全指導</p> 	<p>お別れ遠足 (すみれ組)</p>											
		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ ブロッコリー みそ汁、果物</p> <p>チーズ、クラッカー 牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き 村ノ草とユウのソテー、納豆 みそ汁、果物</p> <p>チョコクッキング、牛乳 0, 1歳児 ⇒ お菓子</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>カレーライス トッピング フルーチェ</p> <p>白玉きな粉、牛乳 0, 2歳児 ⇒ せんべい</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 豚肉と蓮根の炒め物 みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>うどん ウインナーの盛合せ 果物</p> <p>パンダパン、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>お菓子、牛乳</p>									
19 雨水 (うすい)	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25										
<p>【乳酸菌を毎日とうろく】</p> <p>乳酸菌は、糖を分解して乳酸を作り出す微生物の総称です。乳酸菌は腸内でビフィズス菌等の善玉菌を増やし、悪玉菌の増加を抑える働きがあり、腸内環境を整えます。便秘や下痢の改善、免疫力アップにも効果的です。人間の腸内では、1週間しか存在できないといわれているので、乳酸菌を多く含むヨーグルトやチーズ、ぬか漬、味噌、醤油など、毎日の食事で継続してとるようにしましょう</p>	<p>身体測定</p>	<p>体操教室</p> 				<p>令和5年度 オリエンテーション</p> <p>小学生との交流会 (すみれ組)</p>										
		<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>豚井 ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>フライドポテト、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>カレーライス 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>お弁当の日</p> <p>お菓子、牛乳</p>										
26	27	28	<p>『五感で味わう食事』</p> <p>★ 台所の「音」が聞こえますか？ 水の流れる音がしていますか？「ジャー・ジャー・ジャー」、まな板と包丁を使っていますか？「トントントン」、煮・炊きをそておますか？「クツ・クツ・クツ」…食材を洗ったり、切ったり、煮炊きする「音」がしていますか？</p> <p>★ 台所から「におい」が漂っていますか？ 湯気がたってきて、ふたを開けると、プーンと美味しく「におい」。煙が立ってきてしばらくすると、あら大変！ 焦げた「におい」</p> <p>…台所でいろいろな「におい」がしていますか？ 食事ができるまでの「音」や「におい」に触れ、子どもの五感も育ちます。食事の時間をワクワクしながら待つ……。その間、体の中で消化酵素(唾液)が分泌され、消化しやすい状態になっていきます。</p> <p>★ 味覚は「体験」が育てます！ 食事を通し、食材に触れ、色、形、におい、音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって、味わう感覚が育ちます。まずは食事作りに参加させ、五感を育てましょう。</p>													
<p>【排便の秘訣】</p> <p>排便の秘訣は、早寝・早起きと規則正しい、そしてたくさん体を動かすことです。朝起きて一杯の水を飲むと腸が動き出し、朝食を食べることで腸が刺激され、排便を促します。食事は食物繊維を含む野菜や果物、海藻などを積極的にとるようにしましょう。便意がなくても決まった時間にトイレへ行き、排便習慣をつけることも大切です。毎日の排便で、身も心もすっきり過ごしたいですね。</p>		<p>体操教室</p>														
		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 南瓜のサラダ 澄まし汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>パン、ポークビーンズ グリーンサラダ 果物</p> <p>雑煮、牛乳 未満児 ⇒ うどん</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。