

令和5年3月 保育園カレンダー							たかつき保育園 TEL 0246-25-4765	
日	月	火	水	木	金	土		
【子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！】 夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間に体をたくさん動かし、「おなかがすいた」という感覚を持つことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。 朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズム、を助け幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。  1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 474kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 14.5g カルシウム 174mg 三才以上児 エネルギー 550kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 16.7g カルシウム 197mg			1	2	3	4		
					ひな祭り 誕生会			
			せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶		
			ご飯、鯖の味噌煮 キャベツの和え物 澄まし汁、果物	ご飯、シチュー ひじきのサラダ 果物	ちらし寿司、鶏の唐揚げ あさりの澄まし汁 果物、フルーチェ	お弁当の日		
5			6 啓蒙 (けいちつ)	7	8	9	10	11
【腸を整えて免疫力アップ】 乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物などを積極的に食べるようにしましょう。				体操教室	園外保育(映画鑑賞) 三歳以上児	防災訓練	お別れ会	
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶
			ゆかりご飯、金平ごぼう カジキの照り焼き みそ汁、果物	うどん コロッケ 果物	カレーライス 春雨サラダ 果物	おにぎり 豚汁 チーズ、バナナ	お楽しみランチ	お弁当の日
			ビスケット、牛乳	おいなりさん、牛乳	ジャムサンド、牛乳	避難リュック非常用おやつ 牛乳	お菓子のプレゼント 牛乳	せんべい、牛乳
12			13	14	15	16	17	18
【いちごはビタミンCと 繊維がたっぷり！】 いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽に食べれるので、子ども達にも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。				体操教室	集金日			
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶
			ご飯、南瓜のサラダ 厚揚げのケチャップ炒め みそ汁、果物	わかめご飯、鮭フライ 春雨サラダ みそ汁、果物	スパゲッティミートソース サラダ、スープ 果物	ご飯、鶏つくね けんちん汁 果物	豚丼 コールスローサラダ みそ汁、果物	お弁当の日
			チーズ、クラッカー 牛乳	蒸しパン、牛乳	フルーツポンチ、牛乳	スティックパン、牛乳	ビスケット、牛乳	せんべい、牛乳
19			20	21 春分 (しゅんぶん)	22	23	24	25
【好き嫌いをなくそう】 家では食べられない食べ物も園などの集団の場ではバクバク食べられる子どもさんがいます。「家では食べないのに…」という保護者の皆さんの声。周りの環境によって、ほかの子ども達がおいしそうに食べているのを見ると自然と、口に運ぶことができるのでしょうか？お友だちの力ってありがたいものですね。			身体測定	春分の日				卒園・満了式
			せんべい、ほうじ茶		せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	
			ご飯、天ぷら ほうれん草のおかか和え みそ汁、果物		ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 みそ汁、果物	麻婆豆腐丼 じゃが芋とツナの煮物 みそ汁、果物	カレーライス ブロッコリーのサラダ 果物	
			クッキー、牛乳		みたらし団子、牛乳 0、1歳児⇒肉まん、牛乳	お楽しみアイス 未満児⇒プリン、牛乳		
26			27	28	29	30	31	4/1
【朝ごはんのパワー】 元気な子ども達を支えるのは食習慣。朝ごはんをとることで、一日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。反対に朝ごはんを抜くと午前中の活動の時間に低体温になり、集中力に欠けイライラの原因になることも。ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源です。肉や魚のたんぱく質も大切です。毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。								新年度 準備日
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	
			ご飯、生姜焼き マカロニサラダ みそ汁、果物	ご飯、納豆 煮魚、小松菜の和え物 みそ汁、果物	ご飯、鶏カツ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	うどん ウインナーの盛合せ 果物	カレーライス もやしの中華和え フルーチェ	
			ビスケット、牛乳	フライドポテト、牛乳	クレープ、牛乳	ホットケーキ、牛乳	せんべい、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。