

日	月	火	水	木	金	土
<p>【お手伝いのススメ】 片付けは、子どもが一番嫌いで苦手とするお手伝いです。初めは、片付けを頑張るように、子どもの好きなキャラクターがついた茶碗や皿などを使うのも効果的です。食べ終わった時「お皿の〇〇が応援しているよ」のひとことで、子どもはがんばれるでしょう。食事は日常生活の基本ですので、これをきっかけに、おもちゃの片付けも上手になることがあります。上手にできたときはたくさん褒めるようにし、片づけが楽しくなるようサポートしましょう。</p>	<p>1</p>	<p>2</p> 	<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p>	<p>5 子どもの日</p>	<p>6 立夏 (いつか)</p> 
	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、魚のフライ 中華和え みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>カレーライス パンサンスー 果物</p> <p>柏餅、牛乳 未満児 ⇒ 節句菓子</p>	<p>「脳のエネルギーの源は 毎日欠かせない炭水化物」</p> <p>新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたいするためには、炭水化物が欠かせません。特に脳のエネルギー源となるのは、炭水化物のなかの「糖質」だけです。朝食を食べると、頭がよく働くようになります。というも納得ですね。</p> <p>三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため食事の要となります。ご飯、パン、麺などの主食を毎日欠かさずしっかりとることが大切です。</p> 			<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>
<p>7</p> <p>【作り置きのコツ】 「あともう一品欲しい！」そんなときに便利な作り置き。煮物類の調理のコツは、しっかり火を通し、生姜や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。</p> <p>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、お弁当の際間に詰めたりと、とっても重宝します。</p>	<p>8</p> <p>誕生会</p> 	<p>9</p> <p>体操教室</p>	<p>10</p> <p>防災訓練</p>	<p>11</p> 	<p>12</p>	<p>13</p>
	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、ローストチキン ポテトサラダ スープ、果物</p> <p>お楽しみアイス 未満児 ⇒ ゼリー</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>うどん ミートボール 果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、野菜炒め カニカマのサラダ みそ汁、果物</p> <p>白玉きなこ、牛乳 未満児⇒せんべい</p>	<p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚 筍と根菜の煮物 みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>牛丼 キャベツの和え物 みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>
<p>14</p> <p>「食べる姿勢を習慣づけよう」 見た目は勿論、食べ物の消化において、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よう。大人が手本となることが大切です。</p>	<p>15</p> <p>集金日</p>	<p>16</p> <p>体操教室</p>	<p>17</p> 	<p>18</p>	<p>19</p> <p>身体測定</p>	<p>20</p> 
	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ 茹で野菜 みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 果物、</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、サバの味噌煮 ほうれん草のおかか和え お吸い物、果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	<p>クッキー、麦茶</p> <p>麻婆豆腐丼 もやしときゅうりの酢の物 スープ、果物</p> <p>ウインナーパイ、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、鶏の照り焼き 茹で野菜、卵の花 みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>
<p>21 小満 (しょうまん)</p> <p>【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、朝ご飯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。ご飯やパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源です。肉や魚の蛋白質も大切です。卵や大豆に含まれるレシチンは脳の形成に関わります。しっかり摂りましょう。</p>	<p>22</p> 	<p>23</p> <p>体操教室</p>	<p>24</p> <p>クラス懇談会</p> <p>ひまわり組 16:45 ~ ぼら・たんぽぽ・すみれ組 17:30 ~</p>	<p>25</p> <p>交通安全指導</p> <p>尿検査</p>	<p>26</p> <p>クラス懇談会</p> <p>さくら1・2組 17:30 ~</p>	<p>27</p>
	<p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、さわらの味噌照り焼 金平ごぼう 澄まし汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>中華丼 ワンタンスープ 果物</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>スパゲティミートソース 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>クッキー、麦茶</p> <p>セルフおにぎり ⇒ 以上児 鶏のから揚げ みそ汁、果物</p> <p>アイス 未満児 ⇒ ヨーグルト</p>	<p>せんべい、麦茶</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、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>
<p>28</p> <p>【栄養がたっぷりなオクラ】 輪切りにすると星の形がかわいい！子ども達に人気のオクラ。おぼろ成分の一つ、ペクチンを含み、整腸作用があります。下痢、便秘とちらにも有効です。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>29</p> <p>防災訓練</p>	<p>30</p> <p>体操教室</p>	<p>31</p> <p>内科健診</p>	<p>「食中毒に注意！」</p> <p>忙しい毎日の中で、カレーやしゃーなどの煮込み料理は便利な一品です。ここで注意したいのが、食中毒を引き起こすウェルシュ菌。鍋にふたをして室温に放置するのは要注意です。ゆっくり温度がさがり、50℃くらいになると菌が増殖し、再び過熱しても死滅しないため、一気に10℃以下に冷やすことが大切です。冷蔵庫には平たい容器に小分けにして入れるのがポイント。おいしく作って、正しく保存しましょう！</p> 		
	<p>せんべい、麦茶</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>クラッカー、チーズ 牛乳</p>	<p>ビスケット、麦茶</p> <p>たけこのご飯 カツオの揚げ出し みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>カレーうどん ほうれん草の和え物 果物</p> <p>おにぎり、牛乳</p>	<p>三才未満児</p> <p>エネルギー 570kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.3g カルシウム 181mg</p> <p>三才以上児</p> <p>エネルギー 701kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.0g カルシウム 214mg</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。