令和５年６月　保育園カレンダー

たかつき保育園
TEL 0246-25-4765

「6月は食育月刊」です！

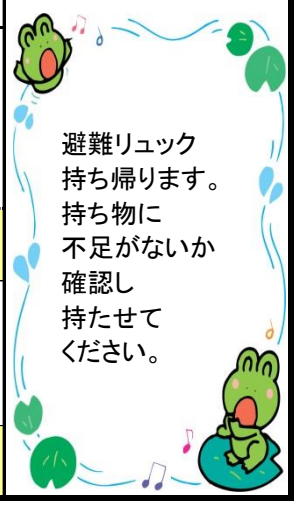
「食育月刊」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ご飯をつくってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだりと、6月には是非ご家庭でも、食に関心を持つための取り組みをしてみてはいかがでしょうか。

1日あたりの栄養量

	三才未満児	三才以上児
エネルギー	508kcal	607kcal
たんぱく質	18.0g	22.6g
脂質	15.7g	18.7g
カルシウム	190mg	212mg

「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、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの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ます。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				衣替え	誕生会	
				ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶
				ご飯、西京焼き 切干大根の煮物 澄まし汁、果物	ご飯、から揚げ ポテトサラダ みそ汁、果物	お弁当の日
				ふかし芋、チーズ、牛乳	お楽しみアイス 未満児 ⇒ ケーキ	せんべい、牛乳
4	5	6 芒種（ぼうしゅ）	7	8	9	10
【朝ごはんは元気で楽しく活動するための源！】 朝ごはんは、1日のｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟのための大切な食事です。前日の夕食から翌日の朝食の時間までは、約12時間ほど。寝ている間でもｴﾈﾙｷﾞｰは消費されるので、朝起きたときの体は、ｴﾈﾙｷﾞｰ不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べると体温が上昇し、体も頭も働き始め、排便もスムーズになります。	歯科健診	体操教室			春の親子遠足 （さくら、ひまわり）	
	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶
	ツナご飯 鯖のごま照り焼き みそ汁、果物	ご飯、ささみフライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｴﾘﾝｷﾞのソテー みそ汁、果物	ご飯、回鍋肉 胡瓜の酢の物 スープ、果物	そうめん ウインナー盛り合わせ 果物	パン、クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 果物	お弁当の日
	クッキー、牛乳	蒸しパン、牛乳	ゼリー、牛乳	ジャムサンド、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳
11	12	13	14	15	16	17
【食べたらすぐに歯を磨く習慣を】 虫歯菌が糖類を餌にして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。唾液の質と量や虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きした後、大人がブラシで仕上げ磨きをしてあげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。	防災訓練	体操教室	集金日			
	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶
	非常食 みそ汁 バナナ	ご飯、豚の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁、果物	セルフおにぎり（以上児） ご飯、チキンカツ 添え野菜、みそ汁、果物	ご飯、サバの味噌煮 南瓜の胡麻マヨネーズ 澄まし汁、果物	うどん ちくわの磯部揚げ 果物	お弁当の日 午前保育
	避難リュックのお菓子 牛乳	ホットケーキ、牛乳	焼きビーフン、牛乳	ゼリー、牛乳	スティックパン、牛乳	
18	19	20	21 夏至（げし）	22	23	24
【睡眠の大切さ】 子ども達は何時に寝て何時に起きていますか？今の日本の子ども達は世界に比べてかなりの遅寝になってきているようです。それによって元気に活動すべき日中にボーっとしたり、無表情に、またパニック状態や攻撃的になったり、成長過程において様々な弊害がおきる可能性があります。きちんと決まったリズムに合わせた生活をしていくことが、子どもの成長のために欠かせません。	身体測定	体操教室			園外保育 たんぽぽ・すみれ組	奉仕作業
	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶
	ご飯、ハンバーグ 添え野菜 みそ汁、果物	五目うどん 豚しゃぶ風和え物 フルーチェ	麻婆豆腐丼 キャベツとツナの炒め煮 みそ汁、果物	ご飯、アジフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	カレーライス キャベツとオクラの和え物 果物	お弁当の日
	クラッカー、チーズ 牛乳	おにぎり、野菜ジュース	蒸しパン、牛乳	ココアケーキ、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳
25	26	27	28	29	30	
【朝食をとるコツ！】 朝、機嫌が悪くてご飯食べないという保護者の方からの声が多く聞かれます。早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かししていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり眠れていますか？しっかり睡眠をとって早起きをする。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床から朝食までの時間を空けることが朝食をとるコツです。		体操教室	交通安全教室①			
	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	
	ひじきご飯 アジの香り焼き みそ汁、果物	和風スープスパゲティ ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯、鶏つくね 小松菜と油揚げのさっと煮 みそ汁、果物	豚丼 コールスローサラダ みそ汁、果物	ご飯、鮪の揚げ煮 じゃが芋のそぼろあんかけ みそ汁、果物	
	せんべい、牛乳	お好み焼き、牛乳	以上児 ⇒ アイス 未満児 ⇒ ヨーグルト	フルーツポンチ、牛乳	クッキー、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。