


日	月	火	水	木	金	土															
<p>あけましておめでとうございます</p>  <p>「1日から3日は、年始休園となります」</p>	<p>1 元日 (かんじつ)</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6 小寒 (しょうかん)</p> 															
	<p>「明けましておめでとうございます！」</p> <p>年末年始お休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。</p> <p>「たんぼく賞がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ」</p> <p>寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずは、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では生姜、ネギ、玉ねぎ、小松菜、人参、南瓜などが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューに生姜を加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。</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>7</p> <p>【免疫力アップで 風邪に負けない！】 免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切です。睡眠不足などで悪玉菌が増えすぎると、免疫力が低下します。腸内細菌のバランスを整えるためには、納豆やヨーグルト、ナチュールチーズなどに含まれる乳酸菌、ごぼうや人参、豆類等に多く含まれる食物繊維、玉ねぎやハチマシなどに多く含まれるオリゴ糖を取るとよいでしょう。また、日光のもとで体を動かすとビタミンDが合成され、免疫力がアップします。</p> 	<p>8 成人の日 (せいじんのひ)</p>	<p>9 体操教室</p>	<p>10 誕生会 「おせち」を食べよう</p>	<p>11 防災訓練</p>	<p>12</p> 	<p>13</p>															
	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、魚のフライ コールスローサラダ みそ汁</p> <p>マシュマロサンド、牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚、煮物 紅白なます、かまぼこ 田作り、澄まし汁、果物</p> <p>ケーキ、牛乳</p>	<p>クラッカー、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 中華和え みそ汁</p> <p>ジャガイモのチーズ焼き 牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>パン、クリームシチュー フロッキーのサラダ 果物</p> <p>おにぎり、ほうじ茶</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																
<p>14</p> <p>【「4つのお皿」ってなあに？】 日本の伝統的な食事は「主食・汁・二菜」の形式。この4種類が揃うと、自然とバランスの良い食事に なります。子どもには「4つのお皿」と話すのがおすすめです。ご飯は左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。この配置なら右手に箸を持ち、左手で茶碗を持つという食べ方をスムーズに教えることができます。また、順番に食べる食べ方も、一緒に教えられるメリットもあります。</p>	<p>15 集金日</p>	<p>16 体操教室</p>	<p>17</p> 	<p>18 身体測定</p>	<p>19 雪体験 たんぼぼ・すみれ組</p>	<p>20 大寒 (たいかん)</p> 															
<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豚の生姜焼き 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>肉味噌ラーメン シュウマイ</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>コーンスナック、ほうじ茶</p> <p>わかめご飯、ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 0.1歳児 → せんべい</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>カレーライス 中華風サラダ 野菜ジュース</p> <p>蒸かし芋、牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>うどん コロッケ 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>せんべい、牛乳</p>																
<p>21</p> <p>【命をいただくことについて】 食材の生きている姿や変化を見せることで、命をいただくことを伝えてみましょう。例えば、食べた後の種は土に植えると芽が出ることや人参や大根の切り口に水をつけると芽吹くことなど、見たり、触れたり香りをかいだりして五感で感じることで、子ども達は食材の命を実感することができます。また「牛乳は牛のお母さんのおっぱいのおすそわけ」など命を分けてくれる動物への感謝も伝えていきましょう。</p> 	<p>22</p> 	<p>23 体操教室</p>	<p>24 交通安全指導</p>	<p>25</p> 	<p>26 防犯訓練</p>	<p>27 令和6年度 オリエンテーション</p>															
<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、煮魚 ひじきの煮物 豚汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>豚丼 マカロニサラダ みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯 鶏の唐揚げ みそ汁、果物</p> <p>お好み焼き、牛乳</p>	<p>ウエハース、ほうじ茶</p> <p>ご飯 ミートソーススパゲティ カリフラワーサラダ ほうれん草のスープ</p> <p>磯辺もち、牛乳 未満児 → ミルクパン</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 金平ごぼう みそ汁、果物</p> <p>クレープ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																
<p>28</p> <p>【和食で育む健やかな味覚】 幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めると言われています。これは、味覚センサーである「味蕾(みらい)」が成人より幼児に多いからです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。</p>	<p>29</p> 	<p>30</p> 	<p>31</p>	<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>434kcal</td> <td>512kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.0g</td> <td>20.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.3g</td> <td>14.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>169mg</td> <td>190mg</td> </tr> </table> 				三才未満児	三才以上児	エネルギー	434kcal	512kcal	たんぱく質	16.0g	20.0g	脂質	12.3g	14.3g	カルシウム	169mg	190mg
	三才未満児	三才以上児																			
エネルギー	434kcal	512kcal																			
たんぱく質	16.0g	20.0g																			
脂質	12.3g	14.3g																			
カルシウム	169mg	190mg																			
<p>塩せんべい、ほうじ茶</p> <p>肉うどん 大根サラダ 果物</p> <p>パンダパン、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>菜の花ご飯 鶏肉のマーマレード焼き みそ汁、なめこ</p> <p>フライドさつま芋、牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス 春雨サラダ 果物</p> <p>すいとん、牛乳</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。