

日	月	火	水	木	金	土										
<p><b>「病気に負けない丈夫な体を作ろう!!」</b></p> <p>季節を問わず感染症が流行しています。以前は季節によって流行する感染症がある程度予想されていましたが、今は様々な感染症が流行しています。子ども達は様々な感染症に罹患しながら、体の中に免疫を作っていきますが、年齢や持病によっては重篤化することも少なからずあります。できれば感染しても症状が軽く済んだり、長引かないようにと願います。</p> <p>そんな感染症に負けない免疫力を付けるには、まずワクチンを接種することも一つの手段です。そしてうがい・手洗い・マスク(状況に応じて)など清潔にすることが習慣づいていることが基本です。併せて睡眠をしっかりと、バランスの良い食事をとるなど日頃の生活が大切です。規則正しい生活をし、そして体をたくさん動かし笑って、楽しく過ごすことで、免疫力が上がります。日々元気に過ごして「病気に負けない丈夫な体を作っていきます!!」</p> <p><b>「花粉症 増えています」</b> 数種類の花粉が原因で鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症のお子さんが、年々増えています。これからの本格的な花粉の飛散シーズンを前に頭を抱えていらっしゃる方も多いかと思えます。症状がひどくなる前に医師に相談するなど早めに対策をしていきましょう。</p>																
<p><b>1日あたりの栄養量</b></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 417kcal</td> <td>エネルギー 507kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 15.0g</td> <td>たんぱく質 19.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質 12.3g</td> <td>脂質 15.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 168mg</td> <td>カルシウム 185mg</td> </tr> </table>							三才未満児	三才以上児	エネルギー 417kcal	エネルギー 507kcal	たんぱく質 15.0g	たんぱく質 19.4g	脂質 12.3g	脂質 15.0g	カルシウム 168mg	カルシウム 185mg
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 417kcal	エネルギー 507kcal															
たんぱく質 15.0g	たんぱく質 19.4g															
脂質 12.3g	脂質 15.0g															
カルシウム 168mg	カルシウム 185mg															
				1		2										
				ひな祭り誕生会												
				せんべい、ほうじ茶		ヨーグルト、ほうじ茶										
				ちらし寿司、鶏のから揚げ あさりの澄まし汁 果物、フルーチェ		お弁当の日										
				桜餅、牛乳 未満児 ⇒ ひなケーキ		せんべい、牛乳										
3	4	5 啓蟄 (けいちつ)	6	7	8	9										
<p><b>【食生活の基礎をつくる 重要な時期!】</b></p> <p>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、「おなかがいっぱい」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ます。</p>	交通安全指導	体操教室	集金日		お別れ遠足(年長児)											
せんべい、ほうじ茶	うどん	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
うどん コロケ 果物	ご飯、かじきの竜田揚げ 金平ごぼう みそ汁	ご飯、豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ みそ汁、果物	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 豆乳スープ	うどん ミートボール 果物		お弁当の日										
パン、牛乳	じゃが芋のチーズ焼き、牛乳	クレープ、牛乳	ジャムサンド、牛乳	おにぎり、お茶	せんべい、牛乳											
11	12	13	14	15	16											
<p><b>【よく噛むための言葉かけ】</b></p> <p>「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな?どう、聞こえた?」「かんだらどんな味がしてきた?」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。</p>	防災訓練 (炊き出し訓練)	体操教室	防犯訓練	身体測定	お別れ会											
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	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶											
パン コーンスープ(備蓄食品) チーズ、バナナ	ご飯、さばの味噌煮 キャベツの和え物 澄まし汁	千キンカレー もやし中華和え 果物	ご飯、肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁	お楽しみランチ 果物 飲み物	お弁当の日											
避難リュックの非常食 牛乳	蒸しパン、牛乳	フルーツポンチ、牛乳	白玉きな粉、牛乳 0,1歳児 ⇒ せんべい、牛乳	お菓子詰め合わせ、牛乳	せんべい、牛乳											
17	18	19	20 春分 (しゅんぶん)	21	22	23										
<p><b>【子どもとテレビ】</b></p> <p>乳幼児期は、外界の情報を視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚という五感の刺激をバランスよく自分自身に取り込みながら成長していきます。テレビなどからは、視覚と聴覚だけの刺激が一方向的に与えられるので、長時間見せっぱなしにすることには、乳幼児期にはできるだけ避けたいものです。学齢期になったら親子で一緒に見て、内容について語り合うなど、上手に付き合いたいですね。</p>			春分の日													
せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶		せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
パン、シチュー ひじきのサラダ 果物	ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 みそ汁	豚丼 ポテトサラダ みそ汁		うどん ちくわの磯部揚げ 果物		お弁当の日										
お好み焼き、牛乳	ホットケーキ、牛乳	ウインナーパイ、牛乳		おにぎり、お茶	せんべい、牛乳											
24	25	26	27	28	29	30										
<p><b>【お手伝いのススメ】</b></p> <p>配膳は、子どもが最初に行えるお手伝いであると同時に、食事のマナーを自然に身につけることにもつながります。例えば、箸先を左側に置くのは、右手でスムーズに取れるようにするため。ご飯茶碗を左に置くのは、左手で茶碗を持って食べるため...など食べるときのルールやマナーを実感しながら、理解できるのです。「お手伝いは楽しく食べるための準備」という事を知ると、進んでできるようになります。</p>	午前保育 (12時降園)	卒園・満了式														
せんべい、ほうじ茶			クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
パン スープ 果物			ご飯、煮魚 小松菜の和え物 みそ汁、果物	うどん 鶏天	カレーライス 春雨サラダ フルーチェ	お弁当の日										
			リクエストメニュー、牛乳	リクエストメニュー、牛乳	リクエストメニュー、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。